



**Inês Gomes
Marques**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE
PORTUGUESES/AS EM FRANÇA: NARRATIVAS DE
PERCURSO E RETORNO**



**Inês Gomes
Marques**

**ENVELHECIMENTO ATIVO NA MIGRAÇÃO DE
PORTUGUESES/AS EM FRANÇA: NARRATIVAS DE
PERCURSO E RETORNO**

Dissertação apresentada à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia, realizada sob a orientação científica da Professora Doutora Alcione Leite Silva, Professora Associada Convidada da Secção Autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro e coorientada pela Professora Doutora Catarina Gomes.

Dedico este trabalho:

Aos meus pais Nelson Gomes e Alcina Marques, à minha irmã Teresa Marques e ao meu namorado Augusto Silva, pelo apoio, compreensão e força incondicional na minha vida.

o júri

presidente

Prof^a. Dr^a. Daniela Pias Figueiredo
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde de
Aveiro

Prof^a. Dr^a. Margarida de Melo Cerqueira
Professora Adjunta da Escola Superior de Saúde de
Aveiro

Prof^a. Dr^a. Alcione Leite Silva
Professora Associada Convidada da Secção
Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de
Aveiro (Orientadora)

Agradecimentos

Agradeço a todas as pessoas que, de alguma forma, me ajudaram a concretizar este projeto:

À minha orientadora, Professora Doutora Alcione Leite Silva, pelo apoio, disponibilidade, orientação, compreensão e amizade;

À co-orientadora, Professora Doutora Catarina Gomes pelo apoio e disponibilidade para esclarecimento de dúvidas, pela partilha de conhecimento e interesse na realização desta investigação;

A todos os participantes do estudo, pela colaboração e disponibilidade demonstrada, pois sem eles a realização deste trabalho não seria possível;

Aos meus colegas, José, Diana e Helena, por colaborarem comigo sempre que necessitei;

Às minhas amigas, Catarina, Sara, Mónica, Cláudia, Diana, Madalena e Danusa, pelo carinho e apoio ao longo deste percurso;

Muito Obrigada!

Palavras-chave Migração internacional; migração portuguesa; migração para França; envelhecimento ativo

Resumo O envelhecimento da população é uma realidade mundial, com impacto na realidade portuguesa. Neste contexto e tendo em conta as repercussões políticas, económicas, sociais e na saúde que este fenómeno acarreta, foi desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde, um novo paradigma, denominado Envelhecimento Ativo. Os estudos com foco neste paradigma têm vindo a aumentar, no entanto, existem lacunas significativas de investigações que englobem Envelhecimento Ativo e Migração Internacional. Neste sentido, este estudo teve como objetivo geral explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração de percurso para França e de retorno a Portugal. Este estudo enquadra-se no paradigma qualitativo, através do método da história oral. A recolha de dados foi realizada através de entrevista semiestruturada com 16 participantes, oito do sexo feminino e oito do sexo masculino. Os princípios éticos foram respeitados no processo da investigação. A análise dos dados foi desenvolvida através da análise de conteúdo, com o apoio do programa QSR NVivo. O estudo engloba duas categorias principais: Migração de portugueses/as para França e Envelhecimento Ativo de Portugueses/as migrantes. Os resultados evidenciaram que a experiência da migração foi satisfatória, pois os objetivos de migração de melhorar as condições económicas e de vida e construir casa própria, foram alcançados. A migração proporcionou a aquisição de rendimentos para uma velhice mais digna. A aposentadoria foi um marco importante para o Envelhecimento Ativo, proporcionando mais tempo para a realização de atividades que gostavam e lhes dava prazer. A saúde, uma dimensão vulnerável da vida dos migrantes, também teve benefícios com a migração, dado o direito adquirido de acesso a serviços sociais e de saúde equitativos. Os resultados revelaram que de uma forma geral, todos os determinantes do modelo de Envelhecimento Ativo da OMS, estiveram presentes nas vidas dos/as participantes. A migração criou oportunidades para o Envelhecimento Ativo e uma vida com maior qualidade e dignidade.

Keywords

International migration; portuguese migration; migration to France; active ageing

Abstract

Population ageing is a global phenomenon, with impact on Portuguese reality. In this context and taking into account the political, economic, social and health impact that this phenomenon entails, the World Health Organization developed a new paradigm, named Active Ageing. Studies focusing on this paradigm have been increasing, however, there are significant gaps in research covering active ageing and international migration. Thus, this study aimed to explore the active ageing process of Portuguese people who migrated to France and returned to Portugal. This study fits into the qualitative paradigm, through the method of oral history. Data collection was conducted through semi-structured interviews with sixteen participants, eight female and eight male. Ethical principles were respected in the research process. Data analysis was developed through content analysis, with the support of QSR NVivo program. The study encompasses two main categories: Portuguese migration to France and active ageing of Portuguese migrants. The results showed that the migration experience was satisfactory, as the goals of migration to improve the economic and living conditions and build their own home, were achieved. The migration has provided the acquisition of income for a more dignified old age. Retirement was a major milestone for active ageing, providing more time to perform activities they liked and gave them pleasure. Health, a vulnerable dimension in life of migrants, was also benefited with migration, given the acquired right of access to social and health services fair. The results showed that in general all determinants of the active ageing paradigm of WHO were present in the lives of the participants. Migration has created opportunities for active ageing and a life with greater quality and dignity.

LISTA DE ABREVIATURAS

CEE – Comunidade Económica Europeia

EA - Envelhecimento Ativo

INE - Instituto Nacional de Estatística

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económicos

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONI - Office National d'Immigration

ONU – Organização das Nações Unidas

UE – União Europeia

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
1. MIGRAÇÃO PORTUGUESA EM FRANÇA	4
1.1 - MIGRAÇÃO INTERNACIONAL: CONCEÇÃO GERAL E TIPOLOGIAS	4
1.2 - MIGRAÇÃO INTERNACIONAL DE PORTUGUESES/AS	9
1.2.1 - Migração Intra-Europeia de Portugueses/as	10
1.2.2 - Migração de Portugueses/as para a França	12
1.2.2.1 - Dados demográficos	12
1.2.2.2 - Políticas e acordos entre França e Portugal	14
1.2.2.3 - Trajetória da migração de percurso e retorno	18
1.2.2.4 - Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno	22
1.2.2.5 - Inserção laboral na migração de percurso e retorno	26
2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL	29
2.1 - ENVELHECIMENTO ATIVO: UM PARADIGMA EMERGENTE	29
2.1.1 - Envelhecimento Ativo: Conceções Teóricas	29
2.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO INTERNACIONAL	35
2.2.1 – Envelhecimento da pessoa migrante	35
2.2.2 - Envelhecimento e Saúde da Pessoa Migrante	37
2.2.3 – Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas	39
3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO	46
3.1 – OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS DO ESTUDO	46
3.1.1 - Objetivo Geral do Estudo	46
3.1.2 – Objetivos Específicos do Estudo	46
4. METODOLOGIA	46
4.1 - CONTEXTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO	47
4.2 - RECOLHA DOS DADOS	48
4.3 - ANÁLISE DOS DADOS	49
4.4 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS	50
4.5 - RIGOR DO ESTUDO	50
5. RESULTADOS DO ESTUDO	52

5.1 - CARACTERIZAÇÃO DOS/AS PARTICIPANTES _____	52
5.2 - DO DISCURSO À PRÁTICA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS EM FRANÇA _____	52
5.2.1 - Migração de Portugueses/as para França _____	53
5.2.1.1 - Trajetória da migração de percurso e retorno _____	53
5.2.1.2 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno _____	60
5.2.1.3 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno _____	65
5.2.2 - Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes _____	71
5.2.2.1 - Envelhecimento ativo no contexto da migração de percurso e retorno: Discurso e prática de portugueses/as _____	71
5.2.2.2 - Envelhecimento ativo e saúde na migração de percurso e retorno _____	76
6. EM DISCUSSÃO - DO DISCURSO À PRÁTICA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS EM FRANÇA _____	83
6.1 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS PARA FRANÇA _____	83
6.1.1 - Trajetória da Migração de Percurso e Retorno _____	83
6.1.2 - Inserção Sociocultural na Migração de Percurso e Retorno _____	86
6.1.3 - Inserção Laboral na Migração de Percurso e Retorno _____	90
6.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES/AS MIGRANTES _____	92
6.2.1 - Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno _____	92
6.2.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno _____	95
CONSIDERAÇÕES FINAIS _____	98
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS _____	101
APÊNDICES _____	107

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Número de portugueses/as com destino a França de 1960 a 1969.....	13
Gráfico 2 – Número de portugueses/as com destino a França de 1970 a 1979.....	13

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1– Determinantes do Envelhecimento Ativo adaptado da OMS.	31
Figura 2 – Visualização das categorias e subcategorias do estudo.....	125
Figura 3 – Visualização da subcategoria Trajetória da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.	125
Figura 4- Visualização da subcategoria Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.	126
Figura 5 - Visualização da subcategoria Inserção laboral na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.	126
Figura 6 - Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo no contexto da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.....	127
Figura 7 - Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo e saúde na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.....	127

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013).....	109
Quadro 2 – Caracterização dos Participantes	134

INTRODUÇÃO

Mundialmente, a proporção de pessoas idosas tem crescido de forma mais rápida do que as faixas etárias inferiores, resultando num envelhecimento demográfico sem precedentes na história da humanidade. Segundo as Nações Unidas, a população idosa mundial representava, em 2000, 10% do total da população e as suas projeções indicam que, até 2050, essa população poderá chegar a 21% do total da população mundial⁽¹⁾.

A Europa concentra a maior proporção da população idosa mundial⁽²⁾. Em 2011, a Europa tinha cerca de 500 milhões de habitantes, sendo que cerca de 17,7% correspondia à população idosa (com idade superior a 64 anos)⁽³⁾. Até 2060, o envelhecimento demográfico na Europa tenderá a aumentar e a atingir os 30% do total da população⁽⁴⁾. Este panorama terá grandes repercussões económicas e de assistência social nesse continente⁽⁴⁾.

Em 2011, Portugal, com cerca de 10 milhões de habitantes, também apresentava um envelhecimento demográfico, no qual a percentagem da população idosa representava 19% do total da sua população e era superior à população jovem (menores de 15 anos) com cerca de 15%⁽³⁾. Projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) indicaram que o envelhecimento demográfico em Portugal manter-se-á nas próximas cinco décadas⁽⁵⁾. De 2008 a 2060, a percentagem de jovens tenderá a decrescer de 15,3% para 11,9%, enquanto a percentagem de pessoas idosas pode aumentar para quase o dobro, de 17,4% para 32,3%⁽⁵⁾. Assim, em 2060, em Portugal, haverá cerca de três pessoas idosas por cada jovem⁽⁵⁾.

Um dos contribuintes do envelhecimento demográfico da população é a migração. A migração implica muitas vezes a saída de pessoas em idade ativa (migração laboral) e com uma elevada taxa de natalidade, com destino a um local que ofereça uma melhoria das condições de vida, contribuindo assim para o envelhecimento do local de origem⁽⁶⁾. No caso de Portugal, país historicamente migrante, o envelhecimento tornou-se também consequência da intensa saída de mão de obra. A migração portuguesa está presente ao longo dos séculos e nas últimas décadas, principalmente a partir dos meados do século XX, esta tem como destino principal a Europa, em que a França é um dos destinos de maior evidência. Por essa evidência, a emigração portuguesa para este país já foi foco de muitos estudos, principalmente de carácter quantitativo, em diversas áreas científicas. Alguns estudos evidenciaram os dados numéricos da migração, o contexto socioeconómico e político português, bem como as razões que levaram portugueses a sair do país^{(7) (8) (9) (10)}. Outros focaram também a experiência vivenciada em França por migrantes e/ou comunidades de migrantes^{(11) (12) (13)}; as experiências de retorno de pessoas em idade ativa⁽¹⁴⁾ ou de pessoas em idade mais avançada (idade superior a 45 anos)^{(15) (16) (17)}.

No âmbito do envelhecimento demográfico, a Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou para os vários desafios no contexto global, nacional e local. Dentre esses desafios, destacaram-se: a maior carga de problemas de saúde, o maior risco de deficiência, a gestão do cuidado e autocuidado da saúde ao longo do processo de envelhecimento, a equidade e a ética, o uso dos recursos económicos da população e a mudança de paradigma de envelhecimento⁽²⁾. O aumento de pessoas idosas tornou-se, assim, um desafio no âmbito da saúde e proteção social, tendo em conta o aumento das necessidades nessas áreas⁽¹⁸⁾. Consequentemente, tenderá a haver mais procura de serviços de saúde e internamentos mais frequentes e demorados, em comparação com as outras faixas etárias.

O reconhecimento da grande dimensão do fenómeno do envelhecimento demográfico e da sua repercussão no plano económico, no planeamento dos programas de saúde e no domínio político contribuiu para a emergência de um novo paradigma intitulado de Envelhecimento Ativo (EA) pela OMS⁽²⁾. Uma área de investigação menos abrangida pelos estudos do EA refere-se ao processo de envelhecimento da pessoa migrante. A significativa lacuna de estudos nesta área torna-a prioritária em termos de investigação. No sentido de contribuir para o conhecimento nesta área surge o presente estudo que se enquadra num protocolo mais amplo direcionado ao processo do EA de portugueses/as migrantes em vários países (França, Brasil, Alemanha e Venezuela). No caso específico deste estudo, focamos a experiência da migração de percurso para França e retorno a Portugal. Neste sentido, pretendemos conhecer a perspetiva do EA a partir do trajeto de vida de portugueses/as^{(19) (20) (21) (22)}.

Neste estudo, optámos pelo método da história oral, através das narrativas de portugueses de ambos os sexos, com idades entre 65 e 75 anos. Participaram dois grupos de migrantes, que migraram nos períodos de 1963 a 1973 e de 1966 a 1974 e retornaram a Portugal nos períodos de 1973 a 1986 e de 2001 a 2009, sendo o retorno do último grupo em idade de aposentadoria. Com base no exposto, a presente dissertação de mestrado apresenta seis capítulos. No primeiro capítulo, focamos o primeiro eixo teórico deste estudo, a migração de portugueses/as para a França, numa perspetiva de percurso e retorno. Delimitamos as conceções e tipologias de migração, e, de seguida, focamos a migração internacional de portugueses, com destaque para a França, destino europeu com maior fluxo, a partir de meados do século passado. Ainda neste capítulo, descrevemos a trajetória da migração de portugueses/as, bem como a sua inserção sociocultural e laboral de percurso para França e de retorno a Portugal.

No segundo capítulo retratamos o Envelhecimento Ativo em contexto migratório, enquanto segundo eixo teórico. Assim, este inclui a conceção do Envelhecimento Ativo e a

sua contextualização em contexto migratório. Neste processo damos relevo à dimensão da Saúde. Apresentamos ainda as evidências empíricas sobre envelhecimento ativo e migração. No terceiro capítulo, delimitamos e justificamos o propósito deste estudo e no quarto capítulo, procedemos à descrição do método da história oral de Paul Thompson, seguido do desenho do estudo.

No capítulo quinto abordamos os resultados do estudo, o qual inclui a trajetória de percurso de migração e de retorno, seguida da inserção sociocultural e laboral dos/as participantes deste estudo. Ainda neste capítulo evidenciamos o processo de envelhecimento ativo, a partir da experiência dos/as participantes, ao longo do seu trajeto de vida. No sexto capítulo, apresentamos a discussão dos resultados, com o apoio do referencial teórico e empírico deste estudo.

1. MIGRAÇÃO PORTUGUESA EM FRANÇA

A migração é um fenómeno presente ao longo da história da humanidade. Para entender a migração é importante ter em conta a viagem de percurso e de chegada ao destino e as questões que surgem ao longo desse trajeto: Por que migraram? Quem deixaram? Que alterações essa decisão provocou na vida⁽²³⁾? Importa ver a corrente migratória como um conjunto de população influenciada pelo local de partida, pela família enquanto espaço de decisão no contexto socioeconómico e afetivo, pelos percursos individuais, comportamentos, tensões e projetos de migração⁽²³⁾. Neste estudo, o enfoque incide sobre a migração internacional. Deste modo, ao destacarmos este tipo de migração, definimo-la partindo de uma análise da importância das relações políticas, culturais e sociais⁽²⁴⁾. Para Marques (2009), estas dimensões ajudam a entender o fenómeno da migração internacional, mas não explicam porque umas pessoas estão mais disponíveis a migrar, bem como a retornar, do que outras⁽²⁵⁾.

1.1 - MIGRAÇÃO INTERNACIONAL: CONCEÇÃO GERAL E TIPOLOGIAS

As tipologias das migrações diferenciam-se por características descritivas e devido à complexidade do processo migratório não existe uma definição que insira tudo o que o envolve⁽²⁶⁾ ⁽²⁷⁾. Existem vários critérios para diferenciar os tipos de migração. Uns tipos destacam as características de espaço (internas e internacionais), outros as de tempo (temporárias e permanentes) e outros as características políticas (migração legal ou ilegal)⁽²⁸⁾.

A migração implica a transição física de indivíduos e essa pode ser externa/internacional quando ocorre entre diferentes países ou interna quando ocorre dentro do mesmo país⁽²⁹⁾ ⁽³⁰⁾. A migração internacional diz respeito ao fluxo de pessoas de um país para outro⁽²⁶⁾ e o migrante internacional pode ser definido como alguém que reside num país que não o de nascimento⁽³¹⁾.

De acordo com o INE a migração permanente implica ir para outro país com o objetivo de aí fixar residência por um período igual ou superior a um ano e a temporária consiste em fixar residência em outro país num período inferior a um ano⁽³²⁾. O migrante permanente é aquele que adquire estatuto legal com objetivo de fixação definitiva no país de destino⁽²⁹⁾. A migração pode ser classificada como legal ou ilegal a partir, respetivamente, da aquisição ou não de autorização de residência ou permanência no país de destino⁽²⁸⁾. A migração ilegal implica não preencher os requisitos necessários para efetuar a migração⁽³⁰⁾, quando o migrante

não segue as normas requeridas para a entrada num país, ou quando permanece no destino sem cumprir os requisitos necessários⁽³⁰⁾.

Neste estudo, enfatizamos a migração internacional, realizada, principalmente, de forma clandestina e do tipo permanente. Ao longo do trabalho, usamos os termos “a salto”, “passaporte de coelho” ou com ajuda de “passadores”, para nos referirmos à migração clandestina ou ilegal, como mencionam alguns autores^{(8) (12) (14) (17)}.

São várias as razões que levam os sujeitos a migrar, das quais destacamos a procura de uma melhor condição social e económica^{(24) (25) (33) (34)}. Outras razões estão relacionadas com a sociedade, como as normas e valores, cultura ou turismo^{(25) (35) (36)}. O reagrupamento familiar e o casamento com uma pessoa estrangeira são também razões impulsionadoras da migração⁽³⁴⁾. Deste modo, o primeiro fator propulsor da migração é o socioeconómico, determinado pelo processo de aumento de capital^{(24) (25) (33) (34) (37)}. As redes sociais têm também um papel muito importante neste contexto^{(24) (25) (33) (34) (37)}, pois podem definir quem migra^{(26) (38)} e ajudar a concretizar o projeto migratório^{(24) (33)}. Neste contexto, as redes migratórias são redes sociais, cujas relações precedem a migração e se desenvolvem com o objetivo específico de migrar, denominando-se de redes migratórias⁽³⁷⁾. Este tipo de rede implica um destino e uma origem e tudo o que isso envolve e que se articula através do movimento migratório⁽³⁷⁾. As redes migratórias são ainda a ponte entre a origem e o destino e têm um papel importante na inserção inicial no destino^{(33) (39)}, como no mercado laboral⁽³³⁾. Estas redes incluem migrantes e não migrantes, mas as ligações mais importantes são as de parentesco, de amizade e entre pessoas com o local de origem em comum e que interagem com frequência⁽³⁹⁾.

Os migrantes conservam relações sociais no local de destino e no de origem^{(38) (26)}. A migração, podendo ser um objetivo individual, envolve também os familiares^{(40) (36)} e as dinâmicas sociais^{(41) (9)}, podendo influenciar a decisão de migrar⁽³⁶⁾ e o local de destino⁽³⁵⁾. A migração implica grandes transformações nos sujeitos que a vivem, como o corte de laços afetivos ou a possibilidade de nova organização familiar⁽⁴⁰⁾. Os migrantes usufruem de várias formas das redes familiares e de amigos em diferentes períodos da migração⁽⁴⁰⁾. Quando se trata de sair do país, os homens vão, frequentemente, na companhia de pais e irmãos, enquanto as mulheres vão com os cônjuges e filhos⁽⁴⁰⁾. Normalmente, tanto as mulheres, como os homens usufruem de apoio familiar no processo migratório, mas os homens contam mais com a ajuda dos amigos do que de familiares para encontrar trabalho e residência⁽⁴⁰⁾. Tradicionalmente, as mulheres migram, principalmente, para ir ao encontro do cônjuge ou de familiares⁽⁴⁰⁾.

Os migrantes sujeitam-se a um contexto diferente do que estavam habituados⁽²⁴⁾, passam por momentos de alterações familiares, psicológicas, biológicas, físicas, sociais, culturais e políticas⁽⁴²⁾. Assim, tornam-se mais vulneráveis, resultado de maior isolamento social, da diferença linguística a da falta de conhecimento do funcionamento da sociedade de destino, mais precariedade no emprego, condições de habitação e acesso limitado ao sistema de proteção social^{(38) (42) (43)}. Os migrantes não vivem a experiência migratória da mesma forma, tendo estes, origens, valores, símbolos e culturas diferentes⁽⁴⁴⁾. Durante a migração, a pessoa tem a tarefa de criar estratégias para se manter ligada à cultura de origem, tendo em conta que esta sofre alterações ao longo do tempo com a aculturação na migração⁽⁴⁵⁾.

Para os migrantes que acabam de chegar, os primeiros tempos não são fáceis e ter apoio das redes sociais torna-se importante. Estas dificuldades relacionam-se com o conseguir residência e emprego⁽⁴⁰⁾. A confiança nas redes de informação interpessoais, nomeadamente, familiares, vizinhos, amigos e colegas de trabalho, com conhecimentos relacionados com o potencial destino, podem reduzir esses riscos⁽³⁸⁾, por serem fonte de conhecimento sobre o outro país, como do mercado de trabalho e dos serviços disponíveis⁽⁴⁶⁾. Na inserção, o migrante conhece o novo contexto, desenvolve novas relações de amizade ou familiares e assim pode desprender-se do local de origem, que contribuiu para a sua formação como pessoa e permite que o novo contexto seja responsável pelo seu desenvolvimento como pessoa⁽²⁴⁾. No entanto, a integração no país de destino depende dos fatores materiais (residência e emprego), fatores legais (documentação) ou fatores culturais (modos de viver, crenças religiosas, normas e valores) e também por isso é considerado um processo moroso⁽³⁵⁾. Para que o migrante consiga alcançar o bem-estar no destino, necessita de se libertar da instabilidade e dos sentimentos alimentados pela distância da origem, o que nem sempre acontece, impedindo assim, a inserção do migrante no contexto do destino⁽²⁴⁾.

Na migração, é provável a interação entre variadas etnias que apesar de estarem no mesmo sistema político e social, mantêm-se diferentes⁽³⁵⁾. As características físicas (côr de pele, características corporais), língua, crenças religiosas, o vestuário e acessórios, as tradições e hábitos, as regras e normas de conduta são exemplos de algumas características que distinguem as várias etnias e definem a identidade étnica ou cultural das comunidades, no local de destino^{(35) (47)}. Neste contexto, cada nação ou país é representante de uma cultura, em que os símbolos, representações e instituições culturais constituem a cultura nacional⁽⁴⁷⁾.

Os migrantes, mesmo quando bem inseridos no destino, não deixam de ter uma identidade étnica. Esta identidade constrói-se num grupo em que os seus elementos sentem que fazem parte de um grupo, é flexível, mas acima de tudo resulta de uma negociação com o

externo e com os diferentes padrões culturais⁽³⁵⁾. É através do uso ou da alteração dos hábitos e costumes de origem, bem como dos discursos sobre a terra natal, que se entende a proximidade ou abandono dos padrões culturais da origem e/ou da sociedade de destino^{(35) (44)}. O tempo de estadia e a idade em que se migra são exemplos de fatores que influenciam as condições de vida e o desenvolvimento da identidade étnica⁽³⁵⁾.

Apesar de manter referências culturais da origem, podem ir sofrendo ao longo do tempo a aculturação a partir da absorção de características do local de destino^{(35) (45) (48)} e formam um contexto familiar constituído pelas pessoas e rituais do quotidiano onde se inseriram⁽⁴⁸⁾. O migrante experimenta uma alteração do valor das suas referências culturais, dos objetos, dos rituais e das lembranças de origem e das expectativas de migração, as quais adquirem um novo sentido quando articulados com a distância⁽⁴⁴⁾. A identidade nacional não está isenta de manipulação, de contradições internas, de diferenças sobrepostas e implicam ligações a lugares, histórias e símbolos particulares⁽⁴⁷⁾. O lugar tem uma simbologia forte que implica um sentimento de pertença por parte do sujeito⁽²⁶⁾. A simbologia do lugar tem a ver com as relações de afeto ligadas à família e amigos, mas também à história individual do lugar que inclui a tradição, cultura, assim como a língua⁽²⁶⁾. É na migração de retorno que a ligação a um lugar também se encontra evidente, por ser o retorno às origens⁽²⁶⁾ e reencontro com o espaço que ficou na memória no momento de partida^{(34) (33)}. Este reencontro pode resultar num sentimento de angústia por não se pertencer mais a esse lugar e por não se ter participado na sua evolução ao longo do tempo^{(34) (33)}. Migrante de retorno é a pessoa que permanece fora do seu país por um período de pelo menos quatro anos⁽⁴⁹⁾, para viver em outro lugar e depois regressa ao seu local de origem. A decisão de retornar não é um processo fácil para os migrantes e ainda pode ser mais difícil do que a decisão de sair do país de origem^{(33) (34)}.

Nos estudos de análise do processo migratório, o retorno tem sido um conceito negligenciado, por ser estatisticamente de menor impacto e normalmente estar associado a fases finais do ciclo vital do ser humano⁽²³⁾. No entanto, faz parte integrante de um projeto migratório inicial^{(14) (17) (34) (33) (50)} que pode ser de vários tipos e cujo sucesso depende da reinserção na origem, assim como o contexto do local de destino e das características do percurso migratório^{(14) (17)}.

O retorno pode ocorrer por razões pessoais como querer acabar a construção da casa, doença na família ou por ter questões a resolver^{(14) (15)}, podendo ainda ocorrer por frustração em relação à avaliação do local de destino, em relação ao emprego e sua remuneração⁽⁵⁰⁾. Também a condição de saúde (doenças, acidentes de trabalho, velhice) e a não adaptação à vida de migrante são razões para o retorno, pois se o objetivo principal da migração era trabalhar para

ganhar dinheiro, se não houver condições físicas e psíquicas para o fazer, o retorno ao país de origem é a opção⁽¹⁴⁾. As redes sociais têm também um papel importante na decisão de retorno^{(26) (38)}, sendo que as saudades do local de origem e da família motivam ao retorno⁽¹⁴⁾. Assim, a componente familiar e emocional cruzam-se com a económica na decisão de retorno^{(33) (34)}. Neste sentido, o facto dos migrantes aposentados não terem desenvolvido família no local de destino, não tendo assim com quem partilhar os resultados do seu esforço, permite o desprendimento ao país de destino, facilitando a inserção na comunidade de origem⁽⁵¹⁾. As idas à origem durante o projeto migratório são justificadas pelos laços afetivos, para ver os familiares. O fácil acesso a transporte e telecomunicação facilita também o contacto com a origem⁽⁵¹⁾. Os migrantes que se mantêm ligados ao local de origem podem estar mais preparados para retornar à origem. No entanto, também podem querer manter a ligação e ir ao país de destino, mesmo depois de retornar⁽⁵¹⁾.

Ao longo do processo migratório, os migrantes estão sujeito a alterações e aprendizagens singulares que dependem do contexto migratório⁽³⁴⁾. A situação económica e os hábitos dos que regressam à origem estão alterados o que influencia a interação com a sociedade de origem. Estas alterações evidenciam-se nos comportamentos e relações sociais, como na troca dos locais de convívio antigos por novos, assim como na aquisição de termos, ao longo do percurso migratório, na linguagem⁽¹⁴⁾.

O retorno pode ser classificado como temporário ou definitivo⁽²³⁾. No retorno temporário, o migrante mantém residência no destino, regressa à origem, normalmente com os filhos, para férias e ir a eventos festivos e existe o interesse em acompanhar o que se passa no país de destino⁽³³⁾. No retorno definitivo, o migrante regressa e reinsere-se na sociedade de origem, sem desejar voltar a sair do seu país^{(33) (16)}. Os diferentes tipos de retorno relacionam a vida depois do retorno com a experiência vivida no país de destino^{(23) (34)}. Cerase (1974) apresenta alguns tipos de retorno, nomeadamente de fracasso, conservador, de aposentadoria e de inovação, que especificamos de seguida:

Retorno de Fracasso: o período de estadia no destino é curta, inferior a três anos e envolve principalmente migrantes de origem rural que não se integraram no país de destino, no qual foram inseridos em profissões de baixo nível. Retornam em condições idênticas às da ida, não cumprindo os objetivos do projeto migratório;

Retorno Conservador: inclui migrantes que mantêm comportamentos ligados ao local de origem. Estes migrantes vivem com a obsessão do retorno e de expansão no seu local de origem, regressando ainda em idade ativa;

Retorno de Aposentadoria: compreende os migrantes que regressam na idade da aposentadoria e que tiveram êxito, conseguiram economizar boa quantia e regressam para aproveitar a vida com as economias que conseguiram ao longo da vida ou da pensão de reforma;

Retorno de Inovação: envolve migrantes que aproveitaram para desenvolver conhecimentos, atitudes e habilidades profissionais no destino e que retornaram para o país de origem para aproveitar a sua reinserção na sociedade de forma mais eficaz.

Estas tipologias de retorno integram principalmente migrantes laborais, provenientes de zonas rurais e os retornos de fracasso e conservador traduzem uma má adaptação no país de destino⁽³⁴⁾. A literatura aponta ainda mais dois tipos de retorno⁽³³⁾:

Retorno continuado: o migrante regressa à origem, onde faz investimentos, mas sem resultado de sucesso e não se readapta à origem, o que o leva a reemigrar, mas mantendo o desejo de retornar à origem;

Retorno do transmigrante: envolve os migrantes que regressam ao país de origem durante uma temporada e voltam ao destino, de uma forma cíclica. Ou seja, os migrantes passam uma parte do ano no destino e a outra no local de origem. Esta forma de retorno associa-se a migrantes com vida estável, ou seja, com casa, investimentos e participação ativa tanto na origem como no destino.

De seguida, contextualizamos brevemente a migração internacional de Portugueses/as e as mudanças dos fluxos de portugueses ao longo dos séculos.

1.2 - MIGRAÇÃO INTERNACIONAL DE PORTUGUESES/AS

A migração faz parte da história de Portugal⁽¹⁰⁾ ⁽⁵²⁾ ⁽⁵³⁾. Desde o princípio do século XVI, a expansão ultramarina contribuiu para os fluxos migratórios tanto para fora como dentro do país, com objetivos de colonizar, comercializar, evangelizar, ou administrar e receber serventes e escravos dos locais descobertos⁽⁵⁴⁾.

A partir de 1945, no final da segunda guerra mundial, a Europa passou a ser um destino atrativo para os migrantes laborais⁽²⁷⁾, pois encontrava-se, em parte, destruída e com necessidade de ser reconstruída⁽⁵²⁾. Assim, na década de 1960, a maior parte dos movimentos migratórios ocorreram dentro da Europa⁽²⁵⁾ ⁽⁵⁵⁾. A mão de obra saía de países do sul da Europa (Itália, Espanha, Portugal e Grécia) com destino ao norte e oeste da Europa (Alemanha, França, Bélgica, Holanda e Suécia)⁽²⁵⁾ ⁽⁵⁵⁾ que necessitavam de mão de obra. Foi também nessa

década que Portugal teve um lugar próprio no contexto geral da evolução da Europa, preferindo como destino migratório principal, a Europa em detrimento da América, mais evidente em tempos passados^{(55) (54)}.

Mais recentemente, as saídas de Portugal aumentaram em relação ao início deste século, com um fluxo diferente dos ocorridos nas décadas de 60 e 70 do século passado, devido principalmente à facilidade de mobilidade existente dentro da União Europeia (UE)⁽⁵³⁾. Trata-se de uma migração maioritariamente do tipo temporário, ao invés do permanente⁽⁵³⁾. Estes movimentos ocorrem principalmente por motivos laborais e o destino não se limita apenas a países europeus, mas para outros, em crescimento económico e com necessidade de mão de obra na construção civil, obras públicas e turismo e cujas línguas oficiais sejam o português, espanhol ou inglês, como é o caso da Angola⁽⁵³⁾. Dos países Europeus, é a Suíça e o Luxemburgo que mais recentemente têm maior destaque como destino migratório dos portugueses, enquanto a França e a Alemanha perderam a importância que tiveram no século anterior⁽⁵³⁾. A saída de Portugal tende a ser para destinos novos (China) e alguns mais antigos (Canadá) e a não valorizar tanto as migrações por relações sociais, fator muito importante nas décadas anteriores⁽⁵³⁾. A emigração portuguesa não tem sido fenómeno de foco académico, assim como das agendas políticas, ao contrário da imigração⁽⁵³⁾. Este facto deve-se à menor visibilidade da emigração de portugueses, comparando com a do século passado⁽⁵²⁾.

De seguida destacamos a migração de portugueses/as dentro da Europa, como forma de introdução à migração dos portugueses/as para a França, que pretendemos evidenciar neste estudo.

1.2.1 - Migração Intra-Europeia de Portugueses/as

A saída de portugueses em grande quantidade para a Europa, principalmente a partir de meados do século passado, teve destaque em vários estudos^{(7) (9) (10) (11) (54) (56) (57)}. Foi nas décadas de 1960 e 1970 que ocorreu o maior fluxo de migração portuguesa com destino Europeu^{(9) (10) (16) (28) (52)}. Para perceber este fluxo migratório importa conhecer os contextos políticos e socioeconómicos que se vivenciavam em Portugal. Segundo Barreto (2007), entre 1950 e 1970, Portugal vivenciava as seguintes situações⁽⁵²⁾:

- O único império colonial ultramarino ainda existente;
- Uma longa ditadura;
- Elevadas taxas de analfabetismo e mortalidade infantil;
- A população mais jovem, com elevada taxa de natalidade e menor esperança de vida à nascença;

- Um baixo número de médicos e de enfermeiros por habitante;
- A menor taxa de produção por trabalhador, bem como um reduzido rendimento por habitante;
- Baixo nível de industrialização e maior população agrícola;
- Baixo número de estudantes nos ensinos básico e superior;
- O menor número de pessoas abrangidas pelo sistema de segurança social.

Assim, na década de 1950, Portugal apresentava-se como um país pouco desenvolvido e em regime ditatorial, fatores impulsionadores da onda de saídas do país entre as décadas de 1960 a 1980^{(7) (49) (55) (57)}. Geralmente, foram os fatores económicos, aliados à procura de oportunidades de emprego e o desejo de melhorar os rendimentos que levaram os/as portugueses/as a sair do país na década de 1960^{(10) (12)}, procurando uma maior remuneração laboral e proteção social e de saúde, quase inexistentes em Portugal⁽²⁸⁾. A estes aspetos, somam-se as razões culturais, como o desejo de conhecer novas culturas⁽⁴¹⁾.

A alteração dos destinos migratórios dos/as portugueses/as para países da Europa, geograficamente mais próximos e geralmente por via terrestre, fez aumentar as migrações clandestinas, não controladas⁽⁸⁾. Na década de 1960 e 1970, tanto a migração legal como ilegal de portugueses/as foram elevadas, sendo que a partir de 1974, esses fluxos tenderam a diminuir⁽⁴⁹⁾. Apesar da difícil situação económica em Portugal e da oferta de trabalho na Europa, a saída legal do país era dificultada⁽⁴⁹⁾, pois os homens eram obrigados a cumprir serviço militar enquanto decorria a Guerra Colonial (1961-1974). Visto isto, a emigração “a salto” ou com a ajuda de “passadores” era prevalente por motivos económicos, sociais ou políticos⁽⁸⁾. Dados indicam que a emigração clandestina de portugueses/as ultrapassou a emigração legal de 1969 a 1973⁽⁵²⁾. Apesar deste fenómeno envolver todo o território português⁽⁹⁾, foram os distritos mais densamente povoados do norte e do centro, como Lisboa, Porto, Setúbal, Braga, Aveiro, Viseu e Leiria, os mais prevalentes⁽⁵⁵⁾.

Em 1974, a Revolução dos Cravos marca o encerramento de uma ditadura de 48 anos em Portugal, sendo esta um marco, também, da diminuição da saída de portugueses/as para a Europa^{(15) (52) (54)} e do surgir de novas vertentes migratórias como a emigração temporária e de fluxos de retorno⁽¹⁵⁾. Neste mesmo período aumentam também as saídas do país, não por razões laborais/económicas mas para reagrupamento familiar⁽⁴⁹⁾.

Depois de instaurada a democracia em Portugal e da sua integração na atual UE em 1986⁽⁵²⁾, alteram-se as políticas de migração, havendo maior possibilidade de livre circulação pela Europa, com o estatuto de cidadão europeu⁽⁴⁹⁾. Os projetos de retorno a Portugal também

foram intensos a partir desse marco, fazendo sentido que Portugal passasse a ser mais desenvolvido e a ter mais e melhores oportunidades económicas, culturais e sociais do que as que tinha até à data⁽⁵⁸⁾. Apesar disso, nem todos os migrantes portugueses decidiram retornar para Portugal, havendo quem optasse por permanecer no país de destino, no qual estavam bem integrados com a sua família⁽⁹⁾.

O migrante português das décadas de 1960 e 1970 era maioritariamente solteiro, do sexo masculino, em idade ativa e sem ou com baixos níveis de escolaridade^{(8) (52)}. Integrava também características de iniciativa, de capacidade de trabalho, de fazer sacrifícios e vontade de melhorar a sua condição de vida, adquiridas através do processo migratório e do regime ditatorial português, no qual foram criados⁽¹⁰⁾. Geralmente, o migrante português ocupava uma posição favorecida em termos de evolução económica e social nos países europeus para onde ia trabalhar⁽¹⁰⁾.

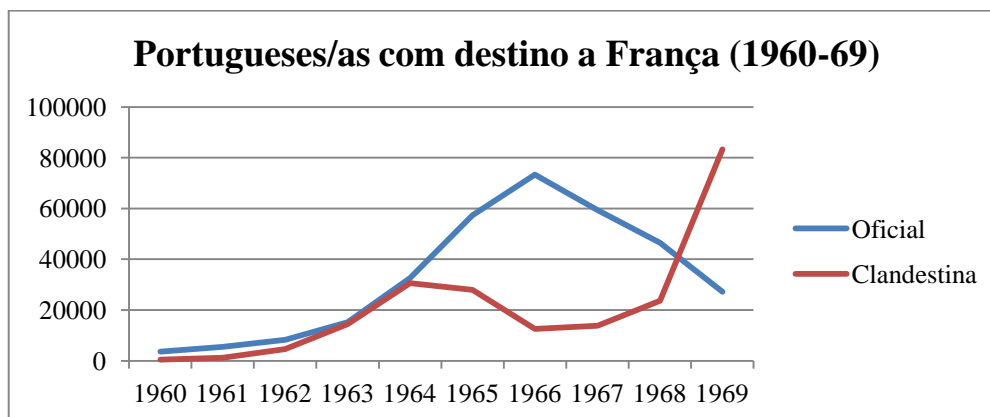
De seguida, descrevemos a migração de percurso para França e retorno a Portugal de portugueses/as, na qual destacamos o contexto socioeconómico de Portugal e França, assim como as políticas e acordos desenvolvidos entre Portugal e França que ajudam a entender a variação dos fluxos de portugueses/as para a França. Para desenvolver a parte do trabalho que se segue, baseámo-nos, principalmente, em dezasseis estudos que evidenciavam a migração de portugueses/as para a França, realizados no período de 1976 a 2012. Inserimos também três estudos sobre o tema geral da migração portuguesa, realizados de 2006 a 2010 e dois estudos sobre a migração internacional, desenvolvidos em 2005 e 2007.

1.2.2 - Migração de Portugueses/as para a França

1.2.2.1 - Dados demográficos

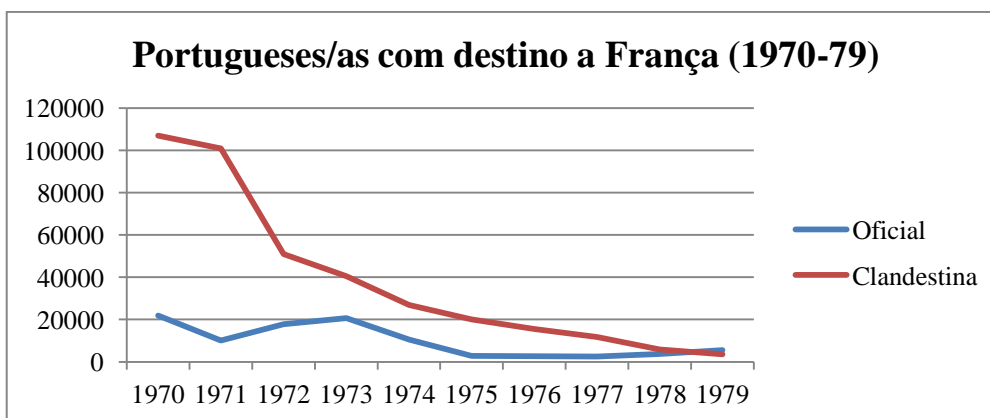
A população portuguesa em França tornou-se mais visível a partir de 1921, no entanto essa visibilidade aumentou a partir de 1962, tornando-se em 1975 a comunidade estrangeira mais evidente em França^{(11) (12)}. Foi nas décadas de 1960 e 1970 que ocorreu o auge da migração portuguesa com destino à Europa, principalmente para França^{(9) (10) (52) (55) (59)} que ultrapassou o fluxo de migração para o Brasil, superior até à data^{(16) (49) (54)}. Os grandes fluxos de portugueses para França enquadravam-se na conjuntura da migração para a Europa⁽⁴⁹⁾, na qual a França tinha saído recentemente de Segunda Guerra Mundial, querendo reconstruir-se^{(58) (60)} e, por isso, necessitava de mão de obra estrangeira⁽¹¹⁾. Podemos verificar a intensidade e variação do fluxo de forma legal e clandestina de portugueses para França entre 1960 e 1970 a partir dos Gráfico 1 e Gráfico 2.

Gráfico 1 – Número de portugueses/as com destino a França de 1960 a 1969. Adaptado de Moreira⁽⁸⁾.



No início da década de 1970, o fluxo de entrada de portugueses em França diminuiu, tendo sido compensada pela chegada de familiares (reagrupamento familiar), que o Governo de França manteve depois de encerrar fronteiras a fluxos de emigrantes⁽¹²⁾. O governo português negociou com o francês para os migrantes terem o direito de reagrupamento familiar, dos cônjuges e filhos com menos de 18 anos⁽⁴⁹⁾. Também a Revolução dos Cravos de 1974 foi um marco para a diminuição das saídas de Portugal, pensando-se que a situação socioeconómica portuguesa iria melhorar, após a queda do regime ditatorial⁽⁵⁸⁾. A migração ilegal de portugueses para França atingiu o auge em 1971⁽⁴⁹⁾.

Gráfico 2 – Número de portugueses/as com destino a França de 1970 a 1979. Adaptado de Moreira⁽⁸⁾.



O número de portugueses efetivos em França permaneceu estável entre 1975 e 1982, diminuindo entre 1982 e 1990⁽¹²⁾. Neste contexto, e para melhor entender as variações nos fluxos de portugueses/as com destino a França, importa perceber as políticas e acordos entre França e Portugal que destacamos de seguida.

1.2.2.2 - Políticas e acordos entre França e Portugal

Após a Segunda Guerra Mundial, a migração era tida como uma solução para o défice demográfico e para a falta de mão de obra em França⁽⁴⁹⁾ ⁽⁶⁰⁾. Neste contexto, a França desenvolveu uma política com o objetivo de chamar trabalhadores estrangeiros e criou o *Office National d'Immigration* (ONI) para a implementar⁽⁶⁰⁾. O governo francês facilitava a entrada no seu país, proporcionando as mesmas regalias aos migrantes legais ou ilegais, o que se tornava um problema para o governo português que tentava desencorajar a migração ilegal⁽⁴⁹⁾.

Na década de 1960, a migração não era um direito da Constituição Portuguesa e o governo de Salazar tinha uma posição punitiva neste âmbito, levando à necessidade de obter passaporte de emigrante para quem desejasse sair do país⁽⁴⁹⁾. Em Portugal, esta era uma época de ditadura e de política restritiva e como Portugal se encontrava na guerra colonial (1961-1974), havia a necessidade de se enviar homens para lá⁽⁴⁹⁾. A saída de portugueses do seu país servia como fuga ao serviço militar obrigatório, bem como à crise financeira e à repressão política existente no país para quem não seguisse os seus ideais⁽⁴⁹⁾.

Na mesma década, foram assinados acordos de mão de obra entre Portugal e França⁽⁵⁸⁾ – “acordos administrativos para aplicação da Convenção Geral Franco-Portuguesa sobre segurança social, e do Acordo Complementar da mesma Convenção”⁽⁴⁹⁾ - em que só os portugueses que tinham contrato de trabalho enviado pelo governo francês podiam emigrar. Este contrato ficava registado na junta de emigração como forma de controlar as saídas de Portugal⁽⁴⁹⁾ ⁽⁵⁸⁾. Foram criados acordos para facultar a igualdade de direitos entre franceses e portugueses em território francês, sem que os portugueses necessitassem de ser nacionalizados⁽⁴⁹⁾ ⁽⁵⁸⁾. Os portugueses que entrassem em França tanto de forma legal ou ilegal, mas possuísem autorização de residência e contrato de trabalho tinham o direito de apoio social para eles e sua família como a assistência médica, o abono de família e o subsídio de invalidez⁽⁴⁹⁾ ⁽⁵⁸⁾.

A partir de 1963, o registo elevado, tanto de migração legal como ilegal, ocorreu principalmente porque o governo português aumentou o número de autorizações de emigração fixado até àquele momento e foi em 1966 que ocorreu o auge de saídas de Portugal⁽⁴⁹⁾. As saídas clandestinas do país, assim como facilitar a migração de forma ilegal era considerado crime, dando pena de dois anos de prisão. Só em 1969, no governo Marcelista, a migração deixou de ser crime, punível apenas com multa. Se na época de Salazar, o que importava era o controle de saídas do país, desvalorizando as políticas de apoio aos emigrantes, na época de

Marcelo surgiu um novo paradigma de política que começou a considerar os direitos sociais dos migrantes, mas mantendo o objetivo de combater a migração ilegal⁽⁴⁹⁾.

Na década de 1970, o governo português tentou negociar com o francês de forma a garantir os direitos dos trabalhadores portugueses nesse território. No entanto, face à migração, as leis portuguesas mantiveram-se rígidas⁽⁴⁹⁾. No mesmo período, foi criada, pelo governo português, uma resolução com o objetivo de reorganizar e regular a emigração, através de acordos bilaterais com os países de destino com maior fluxo de entrada de portugueses, como a França (convenção nº 97 da Organização Internacional de Trabalho), e da conceção de um organismo para orientar tudo o que se relacionava com a emigração. Foi nessa resolução que surgiu o interesse pelas políticas sociais para os emigrantes⁽⁴⁹⁾. Foi criado também o Secretariado Nacional da Emigração, responsável pela avaliação dos pedidos de passaporte de emigrante e pelo recrutamento de mão de obra para o estrangeiro e, mais tarde pela manutenção das ligações entre o migrante e o seu país, visando o seu retorno⁽⁴⁹⁾. Este tinha o dever de analisar a emigração como um problema, simplificar e reorganizar os serviços, aumentar o apoio aos migrantes e familiares e criar acordos internacionais para aumentar a proteção dos migrantes. Isso incluía a igualdade de direitos, melhoria das condições de trabalho, formação profissional e retribuições da habitação e dos benefícios de abono de família e de previdência⁽⁴⁹⁾. Na mesma década, o Governo português tentou colmatar os seus problemas económicos, desequilíbrios regionais e de emprego, de forma a diminuir as saídas do país⁽⁴⁹⁾. Em 1972, Marcelo Caetano propõe políticas para melhorar as condições de trabalho rural e industrial e assim motivar a fixação de trabalhadores em Portugal⁽⁴⁹⁾.

De 1972 a 1980, a política francesa fez por chegar à “imigração zero”⁽⁶⁰⁾. Em 1974 a França pôs fim à política atrativa de mão-de-obra estrangeira e promoveu medidas para desmotivar a entrada de imigrantes e gerir as entradas ilegais⁽⁶⁰⁾. Paralelamente, o discurso oficial do Estado português modificou e procurou dar aos migrantes os mesmos deveres e direitos dos cidadãos portugueses, principalmente em contexto laboral. Foram criadas, em Portugal, a Direção-Geral da Emigração e o Instituto da Emigração, com vista a apoiar o emigrante e promover o seu desenvolvimento sociocultural e a integração na sua nação através da divulgação de informação⁽⁴⁹⁾. Consagrou-se ainda a lei da emigração eliminando a exigência do passaporte de emigrante e desenvolveu-se uma política direcionada à proteção social e ao ensino das língua e cultura portuguesa nos países de destino migratório português⁽⁴⁹⁾. O Governo Português assinou um acordo com a França, em 1977, que permitiu aos trabalhadores e famílias portuguesas a aquisição de direitos sociais como a promoção social e profissional, assim como a preservação da identidade cultural, o reagrupamento familiar e regular o

recrutamento de portugueses e facilitar a reinserção voluntária dos portugueses no seu país de origem⁽⁴⁹⁾. Neste ano, surgiu também a facilidade dos trabalhadores portugueses se inscreverem para ter habitação social, caso desejassem levar a família para França e o *Office National d'Immigration* (ONI) ficou responsável pelos pedidos e pela realização de exames médicos aos candidatos migrantes, nos serviços de Lisboa⁽⁴⁹⁾.

Os governos provisórios existentes em Portugal, depois da Revolução dos Cravos, criaram programas direcionados para os emigrantes. Exemplo disto foram as medidas sociais e económicas apresentadas para motivar os emigrantes a retornar a Portugal, presentes no quarto capítulo do I Governo provisório (1977). O Acordo de Emigração com a França, bem como as negociações com a Comunidade Económica Europeia (CEE) foram efetivados para equiparar o estatuto laboral e social dos portugueses no estrangeiro ao dos nacionais dos países de destino⁽⁴⁹⁾. Isto motivou a elaboração de um projeto para reduzir as dificuldades dos portugueses nos países de destino, aumentar a informação e criar um sistema de ensino da língua portuguesa nas escolas onde se inseriam os descendentes de portugueses. Neste âmbito, valorizou-se o retorno dos migrantes a Portugal e desenvolveram-se medidas de proteção da propriedade imobiliária e privada. Existiu a tentativa também de reorganizar os consulados nos países de destino⁽⁴⁹⁾. No capítulo quinto e sexto, o destaque foi dirigido para a importância de se facultar apoio cultural e social aos portugueses distribuídos por todo território mundial⁽⁴⁹⁾. Em 1979, o secretário de Estado dos Negócios Estrangeiros e Emigração reconheceu a importância da permanência dos portugueses em França para a recuperação económica do país, através das remessas de dinheiro enviadas por eles⁽⁴⁹⁾.

No decénio de 1980, a migração para França diminuiu pelas medidas restritivas à migração adotadas por França e pelas modificações nas políticas portuguesas, como por essas políticas destacarem os direitos dos emigrantes, facultando informação, manutenção dos laços culturais e do retorno ao país⁽⁴⁹⁾. Em 1982, um acordo adicional permitiu a assistência médica aos pensionistas em estadia temporária, aos com transferência de residência para esse país ou em viagem de passagem. Em 1984, surgiu o Instituto Coordenador de Apoio à Reinserção do Emigrante, mais tarde nomeado como Instituto de Apoio à Emigração e Comunidades Portuguesas⁽⁴⁹⁾. Depois da adesão de Portugal à Comunidade Económica Europeia (CEE), em 1986, os portugueses adquiriram os mesmos direitos dos restantes estados membros, tornando-se cidadãos europeus. Os trabalhadores portugueses que residiam noutros países da Europa passaram a ter igualdade de direitos de segurança social, eliminando a discriminação pela nacionalidade⁽⁴⁹⁾.

Na década de 1990, Portugal cumpria as diretivas europeias de controlo das fronteiras. Naquele contexto, as restrições de emigração por parte do Governo português estavam em harmonia com as leis comunitárias e surgem por causa do aumento do fluxo imigratório em Portugal⁽⁴⁹⁾.

Os direitos sociais que os portugueses adquiriram em França dependeram do sistema da segurança social de França, o qual destacamos de seguida. A segurança social, como um sistema que reconhece a unidade fundamental de todos os riscos sociais, com o objetivo de responder aos mesmos, nasceu em França, em 1945⁽⁶¹⁾. Os apoios que a segurança social facultava tinham como objetivo a prevenção na área da saúde e de realização social e o seu cálculo dependia, principalmente, das necessidades e rendimentos de cada um em França. Este sistema incluía também os migrantes, de acordo com a assinatura de convenções com quase todos os países da Europa e grande parte dos de África para reconhecer o estatuto de imigrante. Assim, todas as pessoas que trabalhassem e estivessem formalmente regularizadas no mercado de trabalho beneficiavam de direitos sobre acidentes de trabalho⁽⁶¹⁾. Neste sistema eram asseguradas, pela seguradora, as despesas médicas e compensada a perda de trabalho por motivo de doença. Além destes apoios de âmbito laboral, existiam a pensão de invalidez, depois de comprovada a incapacidade, e em caso de carência económica da família, ainda eram facultados subsídios complementares⁽⁶¹⁾.

Em 1948, o Supremo Tribunal da Justiça francês declarou que as crianças eram os elementos de direito das prestações da família. Assim, os apoios dependiam do rendimento familiar e do número de crianças da família. Quem residisse em França, estivesse inserido no mercado laboral e provasse que tinha a seu cargo pelo menos uma criança, tinha direito a beneficiar de complemento familiar. Estes apoios prevaleciam até ao tempo da escolaridade obrigatória e eram o abono de família, o abono de salário único e abono de mãe em casa, o abono de alojamento, o abono pré-natal e o abono de maternidade⁽⁶¹⁾. O abono de família era facultado a partir da segunda criança, até atingir a idade de escolaridade obrigatória, de forma a incentivar a natalidade. O abono de salário único e o da mãe em casa eram para os casos de existência de apenas um salário e de um único filho, respetivamente, conforme o nome indica. O abono de alojamento surgiu para as famílias terem uma melhor situação para viver e para terem direito a receber o abono pré-natal era só preciso a mulher estar grávida. Já o abono de maternidade surgiu para as crianças que nasciam nos primeiros anos de casamento, mas a mulher tinha que ter menos de 25 anos e era concedido só após o nascimento do filho. Este servia para ajudar com as despesas da maternidade, exceto as do parto, que estavam incluídas no seguro de maternidade⁽⁶¹⁾.

Após o exposto, descrevemos, de seguida, o percurso de migração para França e de retorno a Portugal dos/as portugueses/as, no qual evidencíamos as razões para ir para França e para retornar a Portugal, bem como a inserção inicial, sociocultural e laboral em França e em Portugal, depois do retorno.

1.2.2.3 - Trajetória da migração de percurso e retorno

No decénio de 1960, Portugal destacava-se pela miséria e degradação do sistema rural, daí a necessidade dos portugueses procurarem novas vias de rendimento e de empregabilidade⁽¹⁶⁾. Neste contexto em que se vivia, os trabalhos realizados eram pagos não com dinheiro, mas com comida⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁷⁾. Neste sentido, a migração era tida como a solução para sair deste contexto⁽¹⁶⁾, tanto dos que iam, como de seus familiares⁽¹⁷⁾. A França era uma opção de destino, dada a sua necessidade de absorver mão de obra⁽¹⁶⁾. Os portugueses aproveitaram a abertura das fronteiras para aquele país, que estava a necessitar de mão de obra pouco qualificada, para ir para lá⁽⁵⁸⁾ ⁽⁶⁰⁾, com o objetivo de trabalhar e evoluir economicamente de forma a garantir um futuro melhor⁽¹⁷⁾ ⁽¹⁶⁾ ⁽⁵⁸⁾ ⁽⁶⁰⁾. Os portugueses tinham implícita a vontade de querer melhorar o seu estatuto social e de absorver, de alguma forma, singularidades de cultura de acolhimento⁽¹⁰⁾. Depois das razões económicas, foi o reagrupamento familiar que motivou a saída de portugueses do seu país⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁶⁾. A proximidade geográfica entre França e Portugal também possibilitava viagens a um preço mais acessível e assim um contacto facilitado com a família e os amigos que ficaram no país de origem⁽⁴⁹⁾. Os objetivos inicialmente bem definidos foram-se modificando ao longo do percurso migratório. No entanto manteve-se a esperança de garantir um futuro melhor⁽⁵⁸⁾. Quem partiu à frente, aconselhava familiares, vizinhos ou amigos a seguirem o mesmo caminho e demonstrava que valia a pena, a partir dos bens que traziam consigo ou em que investiam como numa casa ou carro⁽¹⁴⁾.

A maioria dos portugueses foi para França sem passaporte de emigrante, indo *a salto*, com *passaporte de coelho* ou com *ajuda de passadores*⁽¹²⁾ ⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁷⁾, a quem pagavam dinheiro pela passagem pelas fronteiras⁽¹²⁾. A maioria dos portugueses só conseguiu trabalho depois de estar em território francês em situação legal, o que não era complicado⁽⁵⁸⁾, depois de obter residência (*carte de séjour*) ou estar inserido no mercado de trabalho (*carte de travail*)⁽⁴⁹⁾. Assim que estivessem numa destas situações, os portugueses dirigiam-se ao consulado para pedir a regularização da sua situação em França⁽⁴⁹⁾. Hendaia era o primeiro destino, de onde depois partiam para vários outros locais⁽¹²⁾, onde eram inseridos nos trabalhos, principalmente para aqueles que os nativos não aceitavam. Muitos deles seguiam para Paris⁽¹²⁾ ⁽¹⁶⁾, onde, nos arredores, aumentavam as comunidades de portugueses⁽¹²⁾. Os portugueses estabeleciam-se

essencialmente na zona norte e centro de França, principalmente na região parisiense⁽¹¹⁾, pela facilidade de obter um contrato de trabalho e pela solidariedade que o migrante tinha da família e amigos⁽⁵⁹⁾.

No decénio de 1960, o migrante português era principalmente do sexo masculino em idade ativa e a migração era realizada, muitas vezes, de forma clandestina⁽⁴⁹⁾. Os migrantes portugueses podiam-se distinguir em dois grupos: um de pessoas solteiras com idades entre os 15 e os 25 anos, principalmente do sexo masculino, dos quais muitos saíam do país para fugir ao serviço militar. A maioria destes, com a 4ª classe completa, casavam mais tarde com portuguesas que os acompanham, de seguida, normalmente com passaporte de turismo, no projeto migratório. E o outro grupo era constituído por recém-casados, frequentemente com filhos⁽⁴¹⁾. Muitos dos homens migrantes tentavam ter alguma estabilidade e condições no país de destino, para posteriormente receber a sua família⁽¹⁷⁾, enquanto outros deixaram as mulheres e filhos em Portugal^{(17) (49)}. No caso de casais, alguns decidiram deixar os filhos a cargo de familiares ou em colégios⁽⁵⁸⁾. Assim, houve quem fosse acompanhado de suas famílias e outros que constituíram família já em França, onde nasceram os seus descendentes⁽⁵⁸⁾. Foi na década de 1970 que se deu a maior vaga de reagrupamento familiar em França, depois da migração laboral⁽¹¹⁾. Os portugueses chamaram a família para junto deles⁽¹⁶⁾ e assim tentaram conciliar o âmbito familiar com os objetivos económicos da emigração^{(9) (16) (41)}.

A migração foi um meio de melhorar a vida e de poder dar uma melhor qualidade de vida aos filhos e, apesar das dificuldades, o migrante pode ter um percurso feliz no destino⁽⁶²⁾. Os portugueses gostaram da sua estadia em França, considerando uma experiência de enriquecimento pessoal⁽¹⁶⁾. Apesar disto, foram muitas as famílias portuguesas que escolheram retornar a Portugal⁽¹⁵⁾. Enquanto a avaliação dos migrantes acerca do percurso migratório era positiva, pois estavam a conseguir realizar os objetivos pretendidos (ter trabalho regular e boa remuneração para conseguirem economizar) com a emigração, esses permaneciam em França até decidirem retornar⁽¹⁰⁾.

Os retornos de portugueses migrantes em França para Portugal começaram ainda na década de 1960, mas foi na de 1970 que esse fluxo aumentou⁽¹⁴⁾. Até 1974, a capacidade de absorção de mão de obra de França era supostamente infinita e o número reduzido de retornos de portugueses traduzia isso mesmo⁽¹⁵⁾. No entanto, no final de 1973, França decidiu restringir a entrada de mão de obra estrangeira⁽¹⁵⁾ e a “Revolução dos Cravos” de 1974 em Portugal também pode ter sido determinante no aumento do fluxo de retorno a Portugal⁽¹⁴⁾. Portugal tinha evoluído, relativamente ao período do auge da emigração, nomeadamente no aumento de habitações, comércio e serviços mais próximos das pessoas nas zonas mais rurais⁽¹⁶⁾.

O retorno era um desejo desde o início do projeto migratório e solidificado ao longo do mesmo. Este era um processo complexo que dependia do tipo de interação (parcial, total ou isolada) dos elementos da família, da escolha da sociedade para educar os descendentes, da rede de sociabilidade, da capacidade de comunicação no destino e do período de emigração⁽¹⁷⁾. O retorno dependia ainda da qualidade da inserção no país de destino, da concretização da satisfação económica e da forma como se lidava com a distância do seu local e comunidade de origem⁽¹⁶⁾. Neste sentido, o retorno era um processo de avaliação entre os aspetos positivos e negativos que levavam a permanecer no país de destino ou a retornar ao de origem⁽¹⁷⁾.

O desejo de retornar ao local de origem pode ter sido impulsionado pela existência de família no local de origem e pela idade já avançada⁽¹⁵⁾. O desejo de educar os descendentes em Portugal⁽¹⁷⁾, a existência de problema de saúde pessoais ou familiares ou a satisfação económica e laboral⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾ também motivaram o retorno de portugueses/as, principalmente a primeira⁽¹⁷⁾. Estar saturado de viver num país que não o de origem e do quotidiano de trabalho, inserem-se também nas motivações, principalmente pelos homens⁽¹⁷⁾. Apesar disto, no caso dos migrantes em França, existia a preferência dos migrantes viverem a aposentadoria em França, o que não se aplicava aos que mantinham família na sociedade de origem. Nesse caso, o retorno à origem não era realizada de forma definitiva⁽⁵¹⁾, podendo ser cíclica. Se tivessem as questões administrativas resolvidas, os migrantes tinham acesso a todos os benefícios sociais a que tinham direito, de acordo com a sua situação em França⁽⁵¹⁾. Tinham acesso aos cuidados clínicos de forma periódica, fazendo a avaliação da saúde, mesmo estando fora de França (buscar medicamentos ou fazer tratamentos e voltar para a origem). A confiança depositada nos cuidados de saúde franceses foi um fator importante na decisão e tipo de retorno dos migrantes⁽⁵¹⁾.

O retorno ao país de origem implica uma nova fase da vida familiar e profissional. O tempo é organizado de forma diferente, permitindo voltar a ter alguns papéis que tinham antes de emigrar, como por exemplo voltar a pertencer a uma banda filarmónica ou voltar a fazer atividades de agricultura⁽¹⁷⁾. Apesar disto, os portugueses regressam com outras atitudes, competências e experiências, as quais podem ser postas em prática nas suas atividades em Portugal, como por exemplo na construção civil⁽¹⁷⁾.

O retorno a Portugal era acompanhado por expectativas de aumentar o capital, adquirir casa própria⁽¹⁴⁾, de adquirir terrenos e pela possibilidade de trabalhar por conta própria⁽¹⁷⁾. Grande parte dos migrantes que retornou entre 1978 e 1982 conseguiu realizar esses principais objetivos da migração⁽¹⁴⁾. Assim, no âmbito material, a migração ajudou a melhorar a qualidade de vida dos migrantes⁽¹⁰⁾ ⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁶⁾. A aquisição de terrenos no país de origem e de

automóvel era frequente nos migrantes portugueses⁽¹⁰⁾ ⁽¹⁴⁾, o que os distinguia dos conterrâneos, apresentando-se como sendo uma situação de sucesso e de alteração do perfil social⁽¹⁰⁾.

A satisfação com o processo migratório depende: das pessoas que estavam envolvidas (o migrante, o cônjuge e filhos e os familiares), da relação dos esforços realizados com os resultados concretizados e do contexto de partida, de estadia e de retorno⁽¹⁶⁾. As perspetivas para o futuro, como a aposentadoria que conseguiram adquirir de França pode influenciar essa avaliação⁽¹⁶⁾. Há três tipos de emigrantes retornados: os que foram bem sucedidos; os que melhoraram a sua qualidade de vida e os que não foram bem sucedidos e até tiveram de voltar a sair do país⁽¹⁶⁾. Esta variedade de situações revela que o resultado da migração é incerto e depende da sorte e do equilíbrio familiar⁽¹⁶⁾.

Os casos de insucesso relacionaram-se com a ausência de melhoria nas dimensões da vida através da migração. Os casos de melhoria de qualidade de vida implicaram a aquisição de uma casa e, por vezes, uma conta poupança, ou conseguir emprego pouco depois de retornarem ao país. Nestes casos, a emigração valeu a pena pois fez com que melhorasse a situação em alguma dimensão da sua vida⁽¹⁶⁾. Uma migração de sucesso intermediário traduz uma fase da vida de muito trabalho e a não satisfação com o dinheiro que acumularam⁽¹⁷⁾. Não se pode dizer que os casos que não conseguiram cumprir uma poupança satisfatória são casos de insucesso migratório, sendo que esta não é a única dimensão importante para atingir o sucesso⁽¹⁴⁾.

Já os casos de sucesso podem resultar no investimento de um negócio, como uma mercearia ou empresa de construção⁽¹⁶⁾. Estes podem também ter tido a sorte de não terem sofrido algum tipo de acidente ou mazela que tirasse a sua capacidade de trabalho, como pode ser uma das causas de insucesso dos casos anteriores⁽¹⁶⁾. Nestes casos existem a melhoria das condições de vida através da aquisição de casa e economias para adquirir terrenos agrícolas⁽¹⁶⁾. Melhorar a condição de vida ou “melhor-estar” pode significar também o facto de se proporcionar o melhor ao seus filhos, permitindo-lhes estudar, bem como aumentar os bens materiais e económicos ou adquirir uma aposentadoria satisfatória⁽¹⁷⁾. Assim, alguns migrantes retornaram após cumprir os objetivos de migração e com uma nova posição social, enquanto outros não os cumpriram e tiveram que se reinserir na mesma posição social que já tinham antes de migrar⁽¹⁰⁾.

O dinheiro poupado no percurso migratório tem que ser muito bem gerido e os investimentos podem ser numa casa, em terrenos, na agricultura, em contas poupança ou num negócio próprio⁽¹⁷⁾. No entanto, o português migrante, mesmo regressando em idade ativa, não

é um agente de investimento, mas de poupança⁽¹⁴⁾. No entanto, não deixa de ser um agente (direto ou indireto) de mudanças socioeconómicas locais, regionais e nacionais⁽¹⁷⁾.

1.2.2.4 - Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno

Quanto maior o nível de pontos em comum entre os países de origem e de destino, melhor é a integração do migrante⁽⁵⁸⁾. No caso de França e Portugal, ambos são países da UE e predominantemente de religião católica⁽⁵⁸⁾. A inserção e permanência de portugueses em França não foi um percurso facilitado, pois apesar de irem diminuindo ao longo dos anos de migrante, as dificuldades de inserção mantinham-se⁽¹⁷⁾. Inicialmente, era em barracas, junto aos locais de trabalho (como na construção civil), que os migrantes portugueses viviam, nas quais chegaram a viver homens, mulheres e crianças, não sendo nas melhores condições⁽¹³⁾ ⁽¹⁷⁾. Mais tarde havia a possibilidade de realojamento em locais com melhores condições, através do apoio das redes familiares e das melhorias económicas⁽¹³⁾. A inscrição na habitação social francesa também era uma das soluções de realojamento gratificante⁽¹⁷⁾.

A saúde, bem como o trabalho, a educação, a habitação e a participação cívica são determinantes no processo de integração dos migrantes nas sociedades de destino⁽⁶²⁾. Em França, os portugueses não necessitaram de pedir ajuda ao Governo Francês (segurança social), pois as comunidades portuguesas criaram redes de entreajuda⁽⁵⁸⁾. A inserção dos portugueses em França era realizada com o apoio dos familiares ou conhecidos através de alojamento, alimentação ou na procura de trabalho, assim como na ajuda a compreender e aprender a língua francesa⁽¹⁷⁾. A aculturação e interação social entre portugueses era realizada em organizações como clubes, associações culturais, grupos religiosos e de dança⁽⁹⁾. Os convívios dessas comunidades envolviam gastronomia e bebidas tradicionalmente portuguesas e assim limitavam a ligação dos portugueses aos hábitos franceses⁽¹⁷⁾. As comunidades de portugueses eram ainda um meio de interação e de troca de ideias, experiências, memórias e de informações sobre oportunidades de emprego, no local de destino⁽⁵⁸⁾. Estas comunidades eram representadas principalmente por famílias com um ou dois filhos e era das mais importantes comunidades de migrantes em França, tendo em conta a sua visibilidade⁽¹¹⁾.

Uma boa integração cultural não depende tanto do que os migrantes levam consigo, mas da forma como são recebidos e acolhidos pelo governo e sociedade no destino⁽⁵⁴⁾. Os portugueses inseriram-se no contexto francês através do meio laboral e do desenvolvimento de relações com outros migrantes e franceses⁽⁵⁸⁾. Os portugueses adquiriram amigos, novas maneira de viver, ganharam raízes no país de destino e os mesmos direitos e deveres dos franceses, mas sem chegar a ter completamente, a qualidade de vida do cidadão francês⁽¹²⁾. De

acordo com Rocha-Trindade, a assimilação de características das duas culturas não revelava a negação dos símbolos do local de origem. Podia haver um sentimento de dupla pertença cultural, declarado pela escolha de símbolos que demonstravam a identidade portuguesa, como: Família/Fraternidade, Cultura portuguesa, Língua portuguesa, Terra/clima de Portugal, História de Portugal, Bandeira/Hino Nacional/Patriotismo, Saudade/Nostalgia, Raízes culturais/Povo/Arte popular, Gastronomia, Amigos, Acolhimento/Alegria dos portugueses, Hábitos de vida, Futebol, Igreja/N^a Sr^a de Fátima e Fado⁽⁵⁵⁾. Eram franceses em Portugal e portugueses em França. Tinham origem num país habituado a obedecer e nunca tinham sentido outro regime. Longe dos acontecimentos, não viveram a evolução que a Europa trouxe a Portugal e foi em França que perceberam o que era um Estado Social⁽¹²⁾.

Os portugueses passaram por um processo de inserção que incluiu outra cultura, outra forma de viver e outra língua⁽⁵⁸⁾ a partir dos quais adquiriram outras ideias, capacidades, qualificações e novos valores⁽⁴⁶⁾. Em relação à língua, os portugueses expressavam-se normalmente com um francês pouco desenvolvido, aprendido principalmente através dos colegas de trabalho, muitos deles também migrantes e com o francês também rudimentar⁽⁵⁸⁾. Em contexto familiar era a língua portuguesa que prevalecia⁽⁵⁸⁾. A aprendizagem da língua foi muito importante para a inserção do migrante no destino como veículo de informação, desejos, cultura, ideias e identidade. As mulheres apresentam mais facilidade na aprendizagem da língua estrangeira, tendo em conta que se inseriam em atividades que exigiam maior contacto com franceses, já os homens não tinham essa vantagem⁽⁵⁸⁾. Poucos foram os portugueses que não tiveram dificuldades com a língua francesa, sendo que a maioria, mesmo estando em contacto frequente com a língua, não retornaram a Portugal a falar fluentemente o francês, mas o suficiente para executar as suas tarefas⁽¹⁷⁾.

A reunificação familiar era uma necessidade dos migrantes, tendo em conta que os homens tinham que executar tarefas que estavam mais relacionadas com a mulher, como cozinhar⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾. Nem todos os portugueses conseguiam a reunificação familiar e para alguns, esse processo demorou entre cinco e dez anos⁽¹⁷⁾. As mulheres iam para junto dos maridos para realizar as tarefas domésticas e para ajudar a poupar dinheiro⁽¹⁷⁾. Neste sentido, o esforço dos migrantes portugueses, tanto dos homens como das mulheres, era o máximo para conseguirem poupanças satisfatórias e construir uma casa no local de origem, a partir das mesmas, sendo essas as melhores recompensas que podiam ter⁽¹⁷⁾. O importante era ganhar o mais possível e por isso, o quotidiano no estrangeiro era de muito trabalho, chegando a fazer bastantes horas extraordinárias⁽¹⁶⁾ ⁽³³⁾ ⁽⁴¹⁾.

Os migrantes que estavam na companhia da família, incluindo filhos, tinham uma inserção no destino mais facilitada, pois esses funcionam como pontes entre eles e o destino. No caso dos descendentes, esses criavam laços com a sociedade de destino, promovendo a sua permanência lá^{(10) (41)}. Os filhos dos portugueses inseriram-se na sociedade e nas escolas públicas francesas, aprendendo as suas normas, o que gerou o receio por parte dos progenitores, que houvesse a substituição da cultura portuguesa pela francesa⁽⁵⁸⁾. Este receio impulsionou a inserção dos descendentes dos migrantes portugueses em aulas de língua portuguesa, o que também promovia a boa aprendizagem da sua língua materna⁽⁵⁸⁾.

Assim que conseguissem regularizar a sua situação com as autoridades portuguesas, os migrantes faziam por ir a Portugal todos os anos e até mesmo várias vezes (no Natal, na Páscoa e em Agosto), de férias, se possível e se a situação financeira o permitisse^{(14) (16) (17)}. Inicialmente vinham num carro em segunda mão, carregados com tudo o que podiam e na fala traziam palavras e expressões francesas. Ao longo do tempo de migrante, eram as visitas à origem que revitalizavam os laços com a origem, assim como com os familiares e amigos^{(14) (17) (58)} e muitos aproveitavam para estar mais tempo para conseguirem fazer as colheitas de campo pretendidas (como a desfolhada e a vindima)^{(14) (16)}. Estes períodos serviam ainda para fazer investimentos, como a (re)construção de casa^{(14) (17)}, compra de terrenos, aquisição de mobiliário⁽¹⁷⁾ ou restaurante, de forma a preparar ao longo do processo migratório o seu retorno ao país de origem^{(9) (58)}. Os retornos dos migrantes nas férias evidenciavam assim uma relação intensa entre os que saíam e os que ficavam em Portugal⁽¹⁷⁾.

Estes migrantes tinham uma relação ambígua com o local de origem e com o de destino, pois estavam num contexto que não era o deles e no qual não se inseriam nem era inserido como fazendo parte deles⁽¹⁰⁾. Isto podia gerar questões relacionadas com o saber quem era; qual a sua função e posição e o que dava à sociedade de origem e à de destino⁽¹⁰⁾. Os portugueses comparavam o contexto francês com o português, destacando a França pela positiva, na área do emprego, segurança social e assistência na saúde, mas também destacavam Portugal, positivamente, pela inter-ajuda existente e seu clima⁽¹²⁾. O contexto socioeconómico que Portugal apresentava podia fazer o migrante duvidar dos seus planos e projetos migratórios iniciais, obrigando-os a refazê-los, com a decisão de permanência definitiva no destino ou com o retorno definitivo ao país de origem⁽¹⁰⁾. Os portugueses ficavam divididos entre Portugal e França, pois era de França que vinha o seu maior rendimento, de onde recebiam as suas aposentadorias, onde a maioria tratava das suas doenças e onde a maioria educou os seus descendentes^{(12) (58)}.

Quando a migração envolvia todos os elementos da família, os progenitores regressavam ao país natal sem os filhos com maioridade, pois esses tinham o desejo de permanecer no estrangeiro^{(10) (14) (16)}. Assim, alguns dos migrantes portugueses que retornaram a Portugal, deixaram pelo menos um filho no país estrangeiro, por motivos profissionais ou por terem constituído família⁽¹⁴⁾. Estas evidências também influenciaram a reinserção na origem dos que retornaram e explica o facto de muitos não quererem levar os seus filhos para o estrangeiro, para evitar estas situações de rutura e conflito. Explica ainda os retornos mais breves, como forma de prevenção⁽¹⁴⁾.

Os portugueses desejavam retornar à sua terra natal, principalmente aqueles com família no país de origem e com idade avançada⁽¹⁰⁾. É na idade da aposentadoria que os migrantes podem tomar a decisão de retornar definitivamente para o país de origem⁽⁵¹⁾. Apesar disto, a maioria dos imigrantes em França revelou o desejo de querer viver a sua velhice em França, seguindo-se os que desejavam viver essa fase da vida entre a origem e o país de acolhimento⁽⁵¹⁾. Mesmo os migrantes que não estavam integrados de forma plena no destino, não regressavam de forma definitiva ao país de origem, optando por fazer um circuito de vai e vem entre a origem e o destino, por motivos sociais ou administrativos e de saúde^{(48) (51)}.

As condições de reinserção em Portugal dependiam de fatores, como ter habitação própria, ter acumulado dinheiro com vista a auxiliar a velhice e ter uma atividade profissional garantida até à aposentadoria⁽¹⁶⁾. Para a concretização destes através da migração, faz-se necessária uma estadia de cerca de 10 anos⁽¹⁶⁾. A estadia dos portugueses em França variou entre os onze e os trinta anos⁽¹⁴⁾. Os portugueses que retornaram a Portugal mantinham fortes ligações ao país de origem^{(14) (16)}, no entanto não regressavam à origem a serem as mesmas pessoas que eram antes de migrar⁽¹⁷⁾. Ao retornar ao local de origem e ao contactar com as suas comunidades, o migrante passava a ter papel ativo nas alterações culturais e políticas e a fomentar a sua modernização^{(10) (46)}, através da inserção de novas atividades económicas como os serviços e modificações no sistema económico⁽¹⁰⁾.

Os migrantes portugueses do sexo masculino, eram limitados nas relações sociais, dominavam menos a língua francesa que as mulheres em França e preferiam a calma que existia na aldeia (contexto de origem) e por isso sentiam-se satisfeitos por viver na sua terra⁽¹⁷⁾. Isto permitia uma reinserção no local de origem mais facilitada do que no caso das mulheres que, depois do retorno a Portugal, tinham a vontade de voltar a migrar para França, onde tinham seus filhos, e havendo mesmo quem voltasse⁽¹⁷⁾. Ao contrário dos homens que afirmaram estar cansados e saturados de estar em França, as mulheres não sublinhavam esse sentimento⁽¹⁷⁾. Apesar de não apreciarem totalmente a estadia em França, referiram que a

reinserção no local de origem não foi muito fácil. As mulheres mencionaram a diferença de liberdade e autonomia, tendo em conta que em França saíam todos os dias para trabalhar e conviver e tinham o seu próprio ordenado⁽¹⁷⁾.

1.2.2.5 - Inserção laboral na migração de percurso e retorno

A migração prometia a oportunidade de ter um salário e uma qualidade de vida difícil de se alcançar no país de origem. Um facto é que muitos migrantes aceitaram uma atividade inferior à que tinham no seu país, mas eram compensados pelo aumento do valor do salário, pelas relações mais formais de trabalho, bem como pelo tipo de trabalho⁽⁴⁶⁾. Em Portugal, apesar de haver trabalho, a remuneração não era a mais desejada, enquanto que a França oferecia melhor remuneração⁽¹⁷⁾ ⁽⁵⁸⁾ e mais possibilidades de trabalho que os portugueses desejavam encontrar⁽¹⁷⁾. Assim, na década de 1960, o principal destino de portugueses foi a França, com o objetivo de trabalhar. A maioria foi sem contrato de trabalho, no entanto, não houve dificuldade em encontrar trabalho, nem na regularização da situação do migrante⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁷⁾. Até à aprovação da lei da proibição da imigração em França, em 1974, qualquer português que tivesse um contrato sazonal conseguia o estatuto de trabalhador permanente, caso encontrasse um empresário que o contratasse, muitos portugueses aproveitaram essa possibilidade⁽¹⁴⁾ ⁽¹⁷⁾.

Em França, os portugueses continuavam com a base cultural da ditadura salazarista que era a da poupança e do trabalho árduo. No entanto, estes comportamentos eram mais vantajosos em França que em Portugal, pelo dinheiro em que isso se traduzia⁽¹⁷⁾. A evolução no trabalho e o aumento da remuneração foi consequência da procura de melhores condições pelas várias regiões em França e através da ajuda de conhecidos e amigos portugueses, bem como pelo aumento da compreensão da língua francesa⁽¹⁷⁾. Os portugueses procuraram melhores oportunidades de emprego e mudavam de atividade consoante a oferta⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾. Iam habituados a privações e dispostos a trabalhar mais horas e muitos chegaram a exercer mais que uma atividade profissional⁽¹⁷⁾. Os portugueses não tinham a palavra reivindicar no vocabulário, eram pessoas simples e habituadas ao trabalho agrícola desde muito jovens⁽¹²⁾. Deste modo, demonstraram capacidade de adaptação aos novos trabalhos e às condições de vida no destino e, de uma forma geral, os portugueses foram bem aceites pelos franceses⁽¹²⁾.

A situação social e as condições de trabalho do migrante variavam consoante o migrante estivesse ou não legal no país, sendo menos favoráveis para quem estivesse ilegal⁽¹⁷⁾ ⁽⁴⁸⁾. A situação social também dependia se o trabalho estava dentro das normas legais ou informais da economia, se existiram tempos de desemprego longos e se foram realizados

descontos para a segurança social, com regularidade. Tudo isso influencia os rendimentos da fase da aposentadoria⁽⁴⁸⁾.

As atividades executadas em França pelos portugueses diferiam, na maioria, das atividades exercidas em Portugal antes de migrar e eram principalmente não qualificadas⁽⁵⁹⁾, do setor operário e terciário⁽¹¹⁾. Estavam reservados para os portugueses o trabalho na agricultura e os turnos menos favoráveis⁽¹⁷⁾, setores onde menos se inseriam os franceses⁽¹⁵⁾. Assim, os migrantes portugueses do sexo masculino iam trabalhar para fábricas, para a construção civil⁽⁹⁾ ⁽¹⁷⁾ ⁽⁵⁸⁾ ⁽⁵⁹⁾ e nas obras públicas, classificadas como *Serviços* em França. No caso das mulheres, a maioria inseriu-se em atividades de serviços domésticos, como limpezas e em portarias⁽⁹⁾ ⁽¹⁷⁾ ⁽⁵⁸⁾ ⁽⁵⁹⁾. No entanto, as mulheres arranjavam trabalho principalmente em contexto informal, colaborando assim com um segundo salário para o rendimento familiar⁽¹⁷⁾. As migrantes portuguesas eram também responsáveis pelo trabalho doméstico quando chegavam a casa no final do dia de trabalho. Estas assumiam o papel principal na educação dos filhos, bem como na manutenção e transmissão das tradições portuguesas, ficando com menos tempo de lazer e descanso⁽⁶²⁾. Trabalhos, como fazer limpezas e jardinagem ou vigiar portarias, eram alguns dos trabalhos adicionais, para ganhar dinheiro extra⁽¹⁷⁾. Como tanto os homens como as mulheres tinham que trabalhar, tinha que haver a partilha de responsabilidades relacionadas com a educação dos filhos e com os trabalhos domésticos, para conseguirem responder às necessidades da família⁽⁶²⁾.

Assim, para além do desprendimento geográfico, os portugueses deixaram de ter atividades ocupacionais⁽¹⁷⁾ ⁽⁴²⁾ para se inserirem em mais que uma atividade económica e as que realizavam eram diferentes das do país de origem⁽⁴²⁾. Neste sentido, as visitas a familiares ou as atividades em família eram, normalmente, as suas atividades sociais⁽⁶²⁾. Atividades como a leitura, ir ao cinema, ouvir música, conviver com os pares, conversar e passear, eram realizadas principalmente por pessoas de estatuto social mais elevado⁽³⁵⁾. A vida de migrante implicava muitas responsabilidades e pouco lazer e o nascimento dos filhos acentuava esta situação⁽⁶²⁾.

Os que retornaram ao país de origem não eram ricos, no entanto adquiriram melhores recursos económicos⁽¹⁴⁾ e uma situação de “bem-estar”⁽¹⁶⁾. Apesar disso, poucos foram os portugueses que depois de retornar a Portugal viveram dos rendimentos⁽¹⁴⁾. Além da condição económica, o retorno dependia também da probabilidade de encontrar trabalho no país de origem⁽¹⁶⁾, sendo este um meio de reinserção na sociedade de origem⁽²⁵⁾. Neste sentido, parte dos portugueses inseriu-se no mercado laboral, na qual a área doméstica teve destaque. As mulheres reinseriram-se nos trabalhos domésticos e na agricultura, atividades que tinham antes

de migrar, no entanto em menor percentagem⁽¹⁴⁾. Outros retornaram já aposentados e uma minoria ficou em situação de desemprego⁽¹⁴⁾. Os homens reinseriram-se principal e exclusivamente na agricultura e a minoria em atividades relacionadas com a construção civil, ou com a agricultura^{(14) (16) (17)}. O setor da indústria não foi tão prevalente, tendo em conta que era quase inexistente em meio rural (local de origem)⁽¹⁴⁾. Muitos dos homens aventuraram-se num negócio próprio na agricultura, no comércio ou restauração⁽¹⁴⁾. No entanto, aventuraram-se sem a preparação necessária para gerir um negócio e sem conhecer o mercado de atuação⁽²⁵⁾ e, também por isso, muitos desses negócios próprios não tiveram sucesso⁽¹⁷⁾.

Os portugueses adquiriram, depois do retorno a Portugal, a independência tão desejada em contexto laboral, impossível de concretizar em França. Principalmente para os homens, o desejo de ter um negócio próprio foi uma das motivações para o retorno a Portugal⁽¹⁴⁾. Diferente da época de emigração, depois do retorno, os participantes tinham gado, plantações, entre outros bens, adquiridos por herança ou através do investimento de capital ganho em França. A falta de condições físicas e de saúde é que levavam à limitação da atividade agrícola⁽¹⁷⁾.

Perante o exposto, passamos de seguida ao segundo eixo teórico deste estudo, o envelhecimento ativo e a migração internacional.

2. ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

Na década de 1990, organizações internacionais como as Nações Unidas, OMS, Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económicos (OCDE) e UE começaram a valorizar a relação entre as alterações demográficas e as políticas públicas⁽¹⁸⁾. Decorrente disso, a OMS desenvolveu em 2002 o paradigma do Envelhecimento Ativo (EA) que foca a melhoria da qualidade de vida individual e coletiva, ao longo da vida⁽²⁾. O ano de 2012 foi declarado pela União Europeia como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações, com o objetivo de chamar a atenção para a importância da contribuição das pessoas idosas para a sociedade em geral e para motivar os governos políticos e partes envolvidas a criarem medidas para desenvolver as condições necessárias para o envelhecimento ativo e para aumentar a solidariedade entre gerações⁽⁶³⁾. Aquele ano teve em vista a promoção do EA em três dimensões: no emprego, na participação social e na autonomia. Neste sentido, as pessoas idosas devem deixar de ser vistas como uma sobrecarga social e passar a ser vistas como um recurso para a sociedade⁽⁴⁸⁾, o que vai ao encontro do proposto pela OMS⁽²⁾. Neste contexto, também Portugal se comprometeu a desenvolver iniciativas no sentido de trabalhar com a população, de a estimular para ser responsável pelo seu futuro e sua vida diária. Comprometeu-se também a promover o bem-estar das futuras gerações que é responsabilidade de cada pessoa e das políticas das sociedades, com base no reconhecimento dos direitos humanos⁽⁶³⁾.

Neste capítulo, focaremos as concepções teóricas do EA, propostas pela OMS, com destaque para a definição deste conceito, seguido pelos pilares e determinantes. De seguida, abordaremos o EA no contexto migratório, enfatizando as evidências empíricas na área.

2.1 - ENVELHECIMENTO ATIVO: UM PARADIGMA EMERGENTE

2.1.1 - Envelhecimento Ativo: Concepções Teóricas

O conceito de EA é definido pela OMS como:

“o processo pela qual se optimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice”⁽²⁾.

O termo “ativo” refere-se à contínua participação nas questões culturais, sociais, civis, económicas e espirituais e não somente à capacidade da pessoa fazer parte da força laboral ou

manter-se ativa fisicamente⁽²⁾. Neste sentido, a pessoa idosa deve continuar a sentir-se elemento importante na família e sociedade e participar de forma ativa, ajudando no seu desenvolvimento, como pessoa e cidadã⁽²⁾, como afirmou mais tarde a Comissão Europeia⁽⁶⁴⁾. No entanto, destacamos que a política do EA não está direcionada apenas às pessoas idosas, mas à população em geral com vista a envelhecer da melhor forma⁽²⁾.

A estrutura política para o EA assenta-se sobre três pilares: saúde, participação e segurança. A saúde, de forma individual, é contruída ao longo da vida e para a qual é importante o bem-estar físico, mental e social⁽²⁾. O investimento em saúde implica a diminuição dos fatores de risco, de doenças crónicas e do declínio funcional, e no aumento dos fatores de proteção, gerando maior quantidade e qualidade de vida. A participação integral nas atividades socioeconómicas, culturais e espirituais depende das políticas e programas sociais e de saúde, bem como do apoio do mercado de trabalho, do emprego e da educação. A segurança também depende da inclusão das necessidades e dos direitos das pessoas idosas nas políticas e programas, assegurando, assim, a proteção, dignidade e assistência às pessoas mais vulneráveis, que não se podem sustentar e proteger⁽²⁾.

A abordagem multidimensional do conceito de EA desafia toda a sociedade, responsabilizando todos os seus elementos pelo combate à discriminação e à exclusão social e pela promoção da solidariedade intergeracional e igualdade entre o homem e a mulher. O conceito de EA implica também uma atitude de otimismo em relação à vida e às medidas de capacitação das pessoas idosas e suas famílias e de todas as pessoas em situação de vulnerabilidade⁽⁶³⁾. O envelhecimento ocorre num contexto que envolve uma rede social de amigos, família e comunidade, daí a importância da solidariedade intergeracional no processo de envelhecimento. É importante a existência de ambientes de apoio e de promoção de uma vida saudável para todas as fases da vida. Deste modo, a forma como se vive ao longo da vida influencia a maneira como se vai viver a velhice⁽²⁾.

A promoção do EA deve ter em consideração algumas dimensões, tais como: o reforço do papel familiar, a valorização da pessoa idosa na sociedade através da práticas dos seus direitos e participação ativa, a melhoria das relações intergeracionais, o acesso e permanência da pessoa idosa no mercado de trabalho, a motivação para o voluntariado social, a permanência da pessoa idosa no contexto onde vive habitualmente e o aumento e melhoria da prevenção e atuação nas situações de dependência⁽⁶³⁾. As políticas de EA devem ter em conta os direitos, necessidades, habilidades e preferências das pessoas e incluir a experiência de vida, assim como a igualdade de oportunidade ao longo do processo de envelhecimento⁽²⁾. Estas e outras iniciativas devem valorizar a heterogeneidade da população na vivência e no decorrer do

processo de envelhecimento, assim como as capacidades e necessidades de participação, de satisfação pessoal e autonomia de forma individualizada⁽⁶³⁾.

Neste contexto, importa definir os conceitos de independência, autonomia, expectativa de vida saudável e qualidade de vida. A independência diz respeito à capacidade de viver em sociedade sem ou com pouco auxílio de terceiros. Envolve a capacidade de desenvolver tarefas da vida diária. A autonomia é a capacidade que a pessoa tem de tomar decisões sobre o seu quotidiano tendo em conta as preferências e normas pessoais. A expectativa de vida saudável tem em conta o viver sem incapacidade, ou seja, o tempo de vida sem necessitar de cuidados especiais, muito importante no processo de envelhecimento. Por último, mas não menos importante, a qualidade de vida que, no processo de envelhecimento é determinada, principalmente, pelo nível de autonomia e independência⁽²⁾.

Segundo a OMS (2002), são vários os determinantes que influenciam o EA, nomeadamente, os determinantes económicos, os serviços sociais e de saúde, os determinantes comportamentais, os determinantes pessoais, o ambiente físico e os determinantes sociais. Nestes inserem-se também o género e a cultura, determinantes transversais, como apresentamos na Figura 1, de seguida .

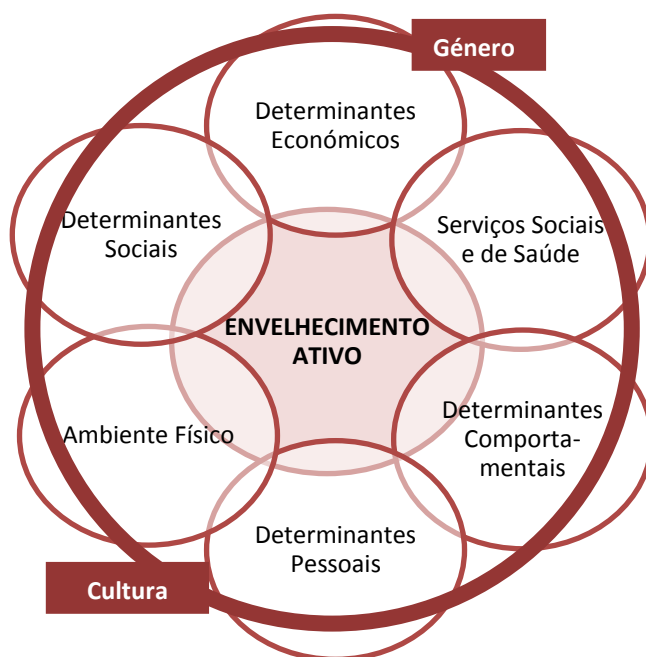


Figura 1– Determinantes do Envelhecimento Ativo adaptado da OMS⁽²⁾.

A cultura inclui todas as populações e indivíduos e modela o seu processo de envelhecimento, sendo que tem influência sobre todos os outros fatores determinantes do EA. A cultura implica valores e tradições de uma população, a forma como essa se comporta,

adquire hábitos e encara, por exemplo, o processo de envelhecimento e as pessoas idosas. O género deve estar presente nas políticas para melhorar o bem-estar tanto dos homens como das mulheres. Os homens tendem a apresentar mais comportamentos de risco, como consumir álcool, tabaco ou drogas, bem como riscos associados ao contexto laboral, podendo resultar daí lesões incapacitantes. Já as mulheres, como estão mais associadas à responsabilidade de cuidar da família estão, muitas vezes, sujeitas a ter que deixar de trabalhar para responder a essas situações, ficando com maior probabilidade de se tornar vulnerável aos problemas de saúde e económicos⁽²⁾.

Os determinantes relacionados com os sistemas de saúde e serviço social devem estar integrados, acessíveis e coordenados e tratar de todas as pessoas com respeito e dignidade⁽²⁾. Os sistemas de saúde devem valorizar a promoção da saúde, a igualdade de acesso a cuidados de saúde e a prevenção de doenças ao longo da vida, independentemente da idade.

Os fatores comportamentais implicam a adoção de um estilo de vida saudável e uma participação ativa no cuidar da própria saúde ao longo de toda a vida. Para ajudar a prevenir doenças, défice funcional e aumentar a qualidade de vida e a longevidade, é preconizado um estilo de vida saudável que inclua: prática de atividade física, dieta equilibrada, cuidados com a saúde oral, bom uso da medicação e evitar o consumo de álcool e de tabaco⁽²⁾.

O exercício melhora a saúde, em termos de mortalidade e a diminuição de incapacidade cumulativa ao longo da vida. Demonstra ainda que a ausência de fatores de risco, como a falta de exercício físico, tabagismo e aumento do peso, associam-se com ao prologamento da vida sem deficiência, com o adiamento de mortalidade (até 9 anos), bem como à morbilidade em idades mais avançadas⁽⁶⁵⁾. Neste sentido, o exercício físico é uma opção poderosa e de baixo custo para melhorar a saúde cognitiva, emocional, física e o bem-estar⁽⁶⁵⁾.

Os determinantes pessoais envolvem a biologia e a genética e os fatores psicológicos⁽²⁾. Se por um lado a predisposição genética influencia o desenvolvimento de muitas doenças como alguns tipos de cancro, diabetes, os comportamentos e o contexto externo podem modificar essa influência genética. Em relação aos fatores psicológicos, sabe-se que com a idade há a diminuição de algumas capacidade cognitivas como a memória e atenção⁽²⁾. No entanto, estas perdas são compensadas pelo aumento da experiência e da sabedoria adquiridas ao longo da vida. A diminuição das funções cognitivas pode advir da falta de prática das mesmas, de doenças como depressões, de comportamentos como o consumo de drogas, de fatores sociais como isolamento e solidão e de fatores psicológicos, como as expectativas e a falta de confiança e de motivação, ainda mais do que do processo de envelhecimento em si⁽²⁾.

Já os fatores relacionados com o ambiente físico podem determinar a existência de independência e dependência, principalmente em pessoas vulneráveis⁽²⁾. A existência de riscos no ambiente físico pode provocar deficiências e lesões graves. Estes fatores envolvem a segurança habitacional que se relaciona com a prevenção dos acidentes domésticos, assim como as condições da água, do ar e da alimentação⁽²⁾.

Os determinantes sociais envolvem os apoios sociais, a violência e maus-tratos contra a pessoa idosa e o nível de cultura e de alfabetização⁽²⁾. A probabilidade de perda de amigos e família é maior nas pessoas idosas, sendo assim mais suscetíveis ao isolamento social e solidão. No entanto, o apoio social pode ser promovido pelos governantes, organizações e serviços sociais e de saúde através de grupos comunitários, ajuda da vizinhança, voluntariado e programas de promoção da interação intergeracional. As pessoas mais frágeis e com uma pequena rede social estão também mais sujeitas a sofrer agressões e furtos. Os maus tratos incluem: abuso físico, psicológico e económico. Podem ocorrer em contextos familiares de todos os níveis económicos⁽²⁾. No entanto, ocorre mais em sociedades com problemas económicos e sociais, em que as taxas de crime tendem a aumentar. Para diminuir este tipo de ocorrências, é necessária uma intervenção das várias áreas da sociedade como a justiça, serviços sociais, de saúde e religião⁽²⁾. Neste sentido, também é importante aumentar a consciência pública para a existência deste tipo de situações, no sentido de alterar os valores que promovem estas desigualdades. As menores taxas de alfabetização, de educação, bem como de emprego, estão associadas a maior risco de deficiência ao longo do processo de envelhecimento. A educação ajuda as pessoas a desenvolverem capacidades e confiança, necessárias para se adaptarem e permanecerem independentes ao longo do processo de envelhecimento⁽²⁾.

Os rendimentos, a proteção social e o emprego dizem respeito aos determinantes económicos⁽²⁾. Os rendimentos influenciam o acesso a alimento, a residência com condições e a cuidados de saúde. Assim, as pessoas idosas com poucos rendimentos, tornam-se mais vulneráveis, principalmente as que não têm filhos ou familiares com capacidade para colmatar essa lacuna. Hirai e outros autores constataram que pessoas com rendimentos mais baixos não só eram mais propensas a morrer, como tinham menos anos de vida saudável do que aqueles com rendimentos mais elevados⁽⁶⁵⁾. A possibilidade de se ter um trabalho digno, com boa remuneração e proteção de riscos aumenta a probabilidade de trabalhar até idades mais avançadas. A OMS defende a necessidade de aumentar a produtividade das pessoas idosas no âmbito formal ou informal, nas atividades no domicílio não remuneradas ou atividades de voluntariado⁽²⁾.

Os fatores determinantes do EA são importantes e necessitam ser o cerne de estudos. Paul e outros autores tentaram validar a existência de seis fatores determinantes do EA, numa comunidade de pessoas idosas residentes em Portugal. Eles não confirmam o modelo de EA da OMS, no entanto, chegaram a um modelo de seis fatores, nos quais os fatores individuais explicavam as maiores variações: saúde, fatores psicológicos, desempenho cognitivo, relações sociais, componentes aprendidos e personalidade⁽⁶⁵⁾.

Existem ainda fatores do percurso de vida que geram oportunidades na saúde, participação e segurança. Exemplo disso é o emprego, que se relaciona com a preparação da pessoa, no âmbito financeiro, para a velhice. Outro exemplo é o acesso a tratamentos de saúde de qualidade, dignos e de longo prazo, com consequências positivas para a velhice⁽²⁾. Todos os fatores determinantes citados devem ser tidos em conta no processo do EA. A compreensão destes fatores é importante para a criação de programas e políticas de promoção de um EA. É também importante entender que estes fatores são fundamentais para a saúde e bem-estar de todos⁽²⁾. A pessoa idosa é ativa quando mantém papéis sociais, tem motivação para exercer o seu papel de cidadão e para participar nas decisões tomadas em família, as quais não estão dissociadas dos recursos económicos dos indivíduos⁽⁶⁶⁾.

Existem vários caminhos para se envelhecer ativamente. Converter o EA num conceito dinâmico e gerar um contexto promotor para todas as pessoas da sociedade é um desafio. As políticas de EA devem combinar várias dimensões e não apenas a económica e as atividades físicas. Promover a adaptação, a manutenção das relações sociais e familiares e a diminuição de barreiras relacionadas com a idade ou dependência podem promover o envolvimento com a vida em todas as suas fases⁽⁶⁷⁾.

O envelhecimento é geralmente tido como um problema, conotado como sendo uma situação negativa e de perdas. Neste contexto subentende-se que a adoção do conceito de EA nas políticas pode não ter o impacto esperado pelas pessoas idosas. No entanto, o surgimento dos vários conceitos são importantes para ajudar a orientar o desenvolvimento de políticas e de estudos relacionados com o envelhecimento⁽⁶⁸⁾. Em Portugal, as políticas direcionadas à população idosa não são desenvolvidas para a promoção da participação, de hábitos de vida mais ativos para o EA⁽⁶⁹⁾. Há que se investir na educação ao longo de vida, no acesso a informação, tecnologias inovadoras, na promoção de atividades culturais, desportivas, de lazer, cidadania, voluntariado, bem como nos cuidados de saúde e nas respostas sociais (centros especializados para a demência ou para a reabilitação, centros de alívio temporário)⁽⁶⁹⁾.

Considerando o exposto e o foco deste estudo, abordamos de seguida o EA no contexto migratório.

2.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

2.2.1 – Envelhecimento da pessoa migrante

O envelhecimento, por si só, implica muitas mudanças, que podem ser acentuadas pelo facto da pessoa idosa ter vivenciado um processo migratório, convivendo numa cultura que não a de origem. Perceber as características do envelhecimento das pessoas que migram permite a adoção de políticas direcionadas às suas necessidades na medida em que se tornam idosas⁽³¹⁾.

A pessoa idosa migrante é aquela que envelhece no país para onde um dia foi viver permanentemente ou pode ser aquele que se desloca para um novo país, geralmente após a aposentadoria, vivendo aí a velhice⁽⁴⁸⁾. No primeiro caso, incluem-se os/as migrantes laborais que envelhecem ao longo de um processo que tem início com a chegada ao país de destino de jovens adultos que se inserem no mercado laboral. Este processo passa pela constituição familiar e formação de uma geração de descendentes que nascem e/ou crescem no país de destino e termina na fase da velhice, após uma vida de trabalho e quando os seus descendentes já estão em idade adulta e têm seus próprios filhos⁽⁷⁰⁾. Neste caso, os/as migrantes adquiriram modos de viver a velhice marcados por mais ou menos dificuldades que caracterizaram a sua condição de adultos e podem-se inserir num grupo de desfavorecidos economicamente e excluídos no âmbito de inserção social⁽⁴⁸⁾. No segundo tipo, os motivos que levam as pessoas a ir para um novo país numa idade mais avançada e em que a capacidade de adaptação pode ser mais limitada, podem ser: a procura de novas relações e experiências ou de um clima mais ameno para se viver⁽⁴⁸⁾. Ao adotarem uma postura inovadora e criativa relativa às últimas fases da vida, os migrantes inserem-se no conceito de envelhecimento ativo⁽⁴⁸⁾.

Vários fatores podem influenciar o envelhecimento mais ou menos ativo dos migrantes, como as fontes de rendimento, habitação e subsistência geral de migrantes idosos, as formas de resolver as questões de saúde e de retorno à origem⁽³¹⁾. As fontes de rendimento de migrantes idosos/as podem ser a pensão de reforma, o salário ou os benefícios sociais⁽³¹⁾.

A sociabilidade e as relações sociais são dimensões importantes na vida das pessoas idosas em geral. O envelhecimento pode ser acompanhado pela diminuição dessas relações levando ao isolamento e solidão, o que também depende de vários fatores como a situação socioeconómica⁽⁴⁸⁾. Famílias mais extensas e relações de amizade, de vizinhança ou de associativismo permitem às pessoas idosas uma velhice socialmente integrada e um envelhecimento ativo, também aos idosos/as migrantes⁽⁷¹⁾. De uma forma geral, nas interações familiares das pessoas idosas podemos encontrar situações de isolamento ou abandono e de

solidariedade intergeracional. Neste âmbito, os/as migrantes idosos/as podem ser distinguidos/as das pessoas idosas no geral em dois aspetos⁽⁴⁸⁾. Um deles tem a ver com o tamanho da família, em que a dimensão média das famílias dos migrantes laborais é, normalmente, maior do que as das famílias autóctones, que leva a que tenham uma maior rede pessoal para ajudar no caso de perda da autonomia. Por outro lado, a elevada dispersão geográfica que as famílias migrantes podem sofrer, causada pelo percurso migratório. Leva a que não haja a possibilidade de haver apoio familiar, em caso de necessidade⁽⁴⁸⁾. A relação familiar pode também sair prejudicada, pois a migração é realizada frequentemente de forma singular ou apenas com o cônjuge⁽⁷¹⁾.

Os/as migrantes idosos/as podem ter necessidades relacionadas com as diferenças culturais ou com a diminuição da familiaridade com as instituições e com os contextos sociais que os/as acolhem⁽⁴⁸⁾. Neste contexto, evidenciam-se dois grupos de migrantes aposentados, um constituído pelos que auferiram de pensões de aposentadoria que garantiram um nível de vida aceitável à luz dos padrões da sociedade em que se inseriam, apesar da perda de rendimentos que a passagem à aposentadoria implicou; e um segundo grupo com aqueles que atingiram a fase da aposentadoria dispondo de rendimentos muito limitados que os deixaram abaixo da linha de pobreza⁽⁴⁸⁾. Apesar disso, a fase da aposentadoria pode ser uma etapa de satisfação da vida do migrante, na qual se pode adquirir mais tempo para dedicar a atividades que se gosta, como passear, estar com as amigos e praticar exercício físico⁽⁴⁵⁾ ⁽⁶²⁾. Esta fase também pode significar mais disponibilidade de recursos materiais e liberdade de escolha, o que se traduz num aumento das possibilidades individuais⁽⁴⁵⁾, bem como uma diminuição das preocupações e responsabilidades⁽⁶²⁾.

Uma das dimensões importantes na aposentadoria, principalmente para as mulheres, tem a ver com a proximidade e o apoio da família⁽⁶²⁾. A existência de filhos e netos no país de destino contribui para a fixação dos migrantes idosos/as, não só pelos afetos e pela proximidade dos familiares, mas também para terem o apoio da sua rede familiar na velhice. Afastar-se desse contexto na velhice pode implicar esforços psicológicos e afetivos ⁽⁴⁸⁾. Por tudo isto e tendo em conta que o projeto migratório envolve a esperança de melhorar as condições de vida e também o retorno à origem, o desejo inicial de retorno pode ir sofrendo alterações ao longo do tempo migratório e muitos acabam por se estabelecer no país de destino⁽⁴²⁾ ⁽⁴⁸⁾. Isto pode ocorrer por haver filhos e netos no país de destino, por se estar bem inserido naquele país⁽⁴⁸⁾ ou pelo sistema de saúde do destino apresentar melhores condições do que o do seu país de origem⁽⁴⁸⁾ ⁽⁵¹⁾. Apesar disso, parte dos migrantes regressa ao seu país de origem, enquanto a outra parte decide, durante algum tempo, circular entre o país de origem e

de destino⁽⁴⁸⁾. No entanto, essa capacidade de mobilidade vai diminuindo com a evolução da idade e os migrantes acabam por ficar definitivamente no país que escolhem para viver a sua velhice⁽⁴⁸⁾. A aposentadoria pode ser o momento ideal para o retorno da pessoa migrante à origem⁽⁵¹⁾. Todos estes aspetos contribuem para a instabilidade e o *stress* no processo de envelhecimento, por si só complexo⁽⁴⁸⁾.

2.2.2 - Envelhecimento e Saúde da Pessoa Migrante

À semelhança das pessoas idosas no geral, também os/as migrantes idosos/as têm necessidades específicas de cuidados de saúde. No entanto, os/as migrantes laborais idosos/as podem ainda apresentar piores condições de saúde do que a média das outras pessoas idosas, visto terem tido atividades laborais pesadas e desgastantes que influenciaram a vida e diminuíram a possibilidade de envelhecer ativamente⁽⁴⁸⁾. Assim, a migração internacional é um desafio para os sistemas de saúde dos vários países e para a saúde pública⁽⁴⁴⁾ ⁽⁷²⁾. Neste sentido e tendo em mente o conceito de saúde da OMS no projeto do EA, os programas e políticas que promovem as relações sociais e a saúde mental são tão importantes como os que visam melhorar as condições físicas da saúde⁽²⁾.

A saúde é considerada como um direito humano fundamental, em que os recursos fundamentais para a alcançar são a alimentação, a educação, a habitação, os recursos económicos, a sustentabilidade do ecossistema, a equidade e justiça social⁽⁷³⁾. A componente genética e biológica, assim como os comportamentos e estilos de vida de cada um, determinam o estado de saúde das pessoas. Paralelamente a estes, as regras sociais, os padrões culturais e o género, fatores orientadores de comportamentos em relação à saúde ou doença e às práticas de saúde são determinantes da saúde⁽⁷³⁾ ⁽⁷⁴⁾. Ou seja, a saúde depende da relação da pessoa com o seu contexto⁽⁷⁵⁾. A saúde envolve a proteção e a manutenção da saúde, assim como a promoção de bem-estar físico e mental. No geral, a saúde é entendida como uma necessidade de todos⁽³⁵⁾, com a qual, com o avançar dos anos, as preocupações aumentam e o mesmo acontece com a dos/as migrantes⁽⁵¹⁾.

Os/as migrantes, na época em que chegam ao país de destino, apresentam uma boa condição de saúde⁽⁷⁶⁾. No entanto, as condições em que a migração se desenvolve influencia a saúde das pessoas. A saúde de quem migra depende dos vários fatores relacionados com a migração, como os fatores socioculturais, económicos e políticos⁽⁷⁵⁾. A experiência migratória pode implicar ruturas de laços afetivos, familiares, linguísticos e simbólicos constituintes de cada pessoa, através do contacto, por vezes contraditório, com outras culturas e que podem provocar situações de crise na saúde⁽⁴²⁾ ⁽⁴⁴⁾ ⁽⁶²⁾ ⁽⁷²⁾ ⁽⁷⁷⁾. No entanto, a relação entre os/as

migrantes e os sistemas de saúde dos locais de destino torna-se vantajosa, quando no destino é mais desenvolvido que na origem⁽⁷⁷⁾. Os serviços de saúde só são realmente eficazes quando estão preparados para responder às necessidades da diversidade de população que têm, incluindo os/as migrantes⁽⁶²⁾.

O estado de saúde difere consoante o nível socioeconómico e estatuto social^{(35) (42) (43) (62) (76)}, em que as pessoas com maior capacidade económica adquirem hábitos de fazer análises e consultas/exames de rotina de forma preventiva⁽³⁵⁾ e apresentam menor prevalência de doenças⁽⁶²⁾. Assim, também existe uma forte relação entre a empregabilidade e a saúde, bem como as condições de vida e de trabalho⁽³⁵⁾. Como um dos objetivos principais da migração é acumular dinheiro⁽⁴²⁾ para fazer face às conquistas económicas desejadas, o/a migrante tende a ter vários trabalhos e com isso menos tempo para poder ir aos serviços de saúde^{(42) (75)}. A vulnerabilidade da saúde dos migrantes também pode estar relacionada com as reduzidas taxas de utilização e acesso aos serviços de saúde. As condições de trabalho precárias, as barreiras de acesso à proteção social e o custo dos cuidados de saúde dos migrantes podem impedir o acesso aos cuidados de saúde^{(35) (62) (72)}. As atitudes de discriminação e estigma adotadas por alguns profissionais de saúde podem ser inseridas no conjunto de vulnerabilidades do migrante^{(43) (72)}. A decisão da aposentadoria ou quanto à forma como aproveitar o tempo disponível, resultam numa diminuição da qualidade de saúde dos imigrantes, independentemente da idade e sexo⁽⁷⁶⁾.

Não são muitas as diferenças, ou barreiras entre as pessoas migrantes e as do país de destino⁽³⁵⁾. No entanto, o migrante apresenta uma menor taxa de utilização de serviços de saúde e de prevenção de saúde⁽⁴²⁾. As desfavorecidas condições socioeconómicas dos migrantes e a maior dificuldade de acesso a um seguro de saúde complementar e de integração social, pelos migrantes, são os principais fatores que explicam as desigualdades no acesso aos cuidados de saúde^{(42) (76)}. Esta desigualdade pode estar relacionada com a falta de informação e conhecimento dos/as migrantes acerca dos direitos no país de destino, o tempo de estadia no destino e o grau de alfabetização⁽⁷⁵⁾. Os recursos materiais estão na base de eficiência da saúde e a pobreza limita o acesso aos recursos para ter saúde, para ter uma habitação com condições, ter uma participação cívica. A discriminação, as preocupações e inseguranças do quotidiano e a falta de meios ou redes sociais de ajuda também influenciam o acesso à saúde⁽³⁵⁾. Para colmatar a lacuna nos cuidados de saúde primários, os/as migrantes podem recorrer à automedicação, medicina alternativa ou a outros procedimentos e só em casos muito graves procurar os serviços médicos^{(42) (62) (78)}. Esta atitude pode mais tarde traduzir-se em custos mais elevados com tratamentos e intervenções necessárias^{(42) (62) (78)}. Assim, o estado de saúde da

pessoa migrante piora no país de destino, no qual se desenvolveram problemas irreversíveis, percebidos e tratados apenas na fase de retorno⁽⁴²⁾.

Comparativamente às características individuais, os estilos de vida são mais importantes no desenvolvimento da saúde ou da doença. Os estilos de vida incluem a forma como se vive, os comportamentos do dia-a-dia, como: alimentação, sono, atividades, horas de trabalho, entre outros⁽³⁵⁾. Uma dieta alimentar equilibrada, consultas médicas e atividades sociais e físicas regulares são fundamentais para uma boa saúde⁽⁶²⁾. No entanto, algumas dessas práticas não são realizadas em idades mais jovens, mas depois, em idades mais tardias, como atividades que transmitem prazer e promovem o convívio social⁽⁶²⁾. Os estilos de vida também abrangem a dimensão económica e cultural, em que as condições em meio urbano, provavelmente, não são iguais às do rural, as de viver do Norte ou no Sul e ser solteiro ou casado também são situações diferentes⁽³⁵⁾. Fatores como o género e a idade também podem ser muito importantes no diagnóstico e tratamento de algumas doenças⁽³⁵⁾. Por sua vez, os comportamentos relacionados com a saúde, doença e com a satisfação com o estado de saúde dependem dos conhecimentos clínicos, das opiniões sobre a saúde, das experiências de saúde, da acessibilidade aos cuidados e serviços e da disponibilidade económica, do tempo de espera e da predisposição para a integração nos cuidados de saúde⁽³⁵⁾.

Considerando o exposto, apresentamos de seguida as evidências empíricas acerca do EA e migração internacional.

2.2.3 – Envelhecimento Ativo e Migração Internacional: Evidências Empíricas

As evidências científicas foram identificadas através da pesquisa nas seguintes bases de dados científicas: PubMed, SCOPUS, BVS, Scielo, Lilacs, National Library of Medicine, National Institutes of Health. Para esta pesquisa, foram utilizadas as palavras-chave “Envelhecimento Ativo”, “Migração Portuguesa” e “Migrante Idoso”, nas línguas portuguesa, inglesa e francesa. A pesquisa foi realizada entre novembro e dezembro de 2012 e atualizada em maio de 2014.

Após uma análise da literatura encontrada, selecionámos catorze artigos que correspondem às evidências científicas apresentadas no Quadro 1 (APÊNDICE I), cujas publicações ocorreram entre 2007 e 2013. Os estudos foram realizados nos seguintes países: Brasil (n=6), Grã-Bretanha (n=3), Portugal (n=2), Inglaterra (n=1), Canadá (n=1) e Suíça (n=1). As abordagens metodológicas mais utilizadas nos estudos foram a qualitativa (n=6) e a quantitativa (n=6), sendo a mista, usada em apenas dois estudos. O total dos estudos focam o envelhecimento ativo na perspetiva da pessoa idosa, tendo como referencial o modelo teórico

do EA da OMS. Destes, apenas dois (13⁽⁷⁹⁾, 14⁽⁸⁰⁾) se referiram ao processo de EA de pessoas migrantes, o que evidencia uma lacuna de estudos na área.

Para a análise do conceito de EA, de um modo geral, os estudos deram destaque aos fatores determinantes do EA da OMS. Alguns estudos tinham como objetivo analisar os determinantes do EA de forma multidimensional (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾), enquanto outros focaram-se na análise de apenas alguns determinantes (5⁽⁸³⁾ -variáveis sociodemográficas, saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais; 14⁽⁸⁰⁾ -variáveis socioeconômicas e saúde). Os resultados de dois estudos não apoiaram o modelo de determinantes para o EA da OMS (8⁽⁸⁴⁾, 10⁽⁸⁵⁾), conforme demonstra o Quadro 1 (APÊNDICE I).

As evidências indicaram que para se ter um EA e estar satisfeito com a vida não é necessário adotar todos os determinantes do EA (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 10⁽⁸⁵⁾, 12⁽²²⁾, 13⁽⁷⁹⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Todos os estudos valorizaram os determinantes pessoais, tais como, os fatores psicológicos e genéticos, como sendo importantes para um EA. Neste sentido, os comportamentos preventivos da diminuição da capacidade funcional para um EA foram destacados (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). A saúde, a aptidão física, as relações sociais, a participação, a capacidade mental e psicológica e os recursos econômicos também foram considerados fatores importantes para um EA (2⁽¹⁹⁾, 5⁽⁸³⁾, 7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 11⁽⁸⁸⁾).

O EA traduziu-se no equilíbrio biopsicossocial da pessoa inserida num contexto social e focou a pessoa idosa como um sujeito capaz de desenvolver suas potencialidades (3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾). Este processo envolveu opções que promovem independência e autonomia, de forma a alcançar mais qualidade de vida (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 7⁽²¹⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾), estando esta associada ao EA (8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾). Os resultados de dois estudos mostraram que alguns determinantes do EA não são relevantes ou possíveis de serem alcançados, principalmente em idades mais avançadas, devido a alterações recorrentes do envelhecimento (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾). Apesar disso, é possível as pessoas idosas manterem a independência e autonomia, garantindo uma boa qualidade de vida (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾). O EA envolveu a participação e interesse em manter tarefas domésticas ou relacionadas com o domicílio (cuidar da casa e dos netos) (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 12⁽²²⁾) e atividades de lazer (manter-se ocupado, frequentar associações) (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). Outros estudos acrescentaram que o EA está associado à prática de atividades físicas e mentais (atividades para manter uma mente ativa) (8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾).

É importante as pessoas idosas estarem envolvidas em atividades que gostem e lhes proporcionem interesse, satisfação e bem-estar (2⁽¹⁹⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 7⁽²¹⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾, 13⁽⁷⁹⁾). É possível estar-se satisfeito com a vida (1⁽⁸¹⁾) e ser-se ativo, mesmo havendo alterações da capacidade física, desde que se possa fazer o que se gosta e dá prazer (6⁽⁸⁶⁾). Ficou evidente em dois

estudos que apesar da idade avançada e da diminuição de capacidades, as pessoas idosas continuavam a desejar ter as suas rotinas, fazer o que gostavam e ter direito à participação (4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾), como também aspiravam viver a velhice, mantendo-se saudáveis e independentes (12⁽²²⁾). Dados de alguns estudos indicaram que muitas pessoas idosas continuavam funcionalmente independentes, não necessitando de ajuda para a realização das atividades da vida diária (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾). As pessoas idosas deram destaque à participação ativa na sociedade e por isso estavam envolvidas em algum tipo de atividade, como contribuir economicamente no domicílio ou participar como voluntárias, auxiliando pessoas mais velhas e com limitações (6⁽⁸⁶⁾). O mesmo foi valorizado e posto em prática por pessoas idosas migrantes (13⁽⁷⁹⁾).

Um dos estudos descreveu que as atividades instrumentais (compras, pagamentos, atividades domésticas) eram as mais executadas pelas pessoas idosas independentes, enquanto as atividades intelectuais (trabalhos manuais e atividades culturais) e o voluntariado tiveram menor representatividade (5⁽⁸³⁾). Outros estudos destacaram as atividades como, ver televisão, ouvir rádio, ler, jogar dominó, fazer trabalhos manuais ou praticar exercício físico como sendo atividades do quotidiano das pessoas idosas (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 12⁽²²⁾). As pessoas idosas inseriram-se em atividades não remuneradas em casa, tais como: organização e manutenção da casa, cuidar de membros da família, atividades agrícolas (serviços de jardinagem e na horta) e cuidar dos animais domésticos (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾). Desenvolviam também atividades de voluntariado (igrejas, escolas ou associações) (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾) e de convívios na comunidade (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 11⁽⁸⁸⁾). Evidências demonstraram que as pessoas idosas convivem com outras pessoas em festas, restaurantes ou em casa de conhecidos e envolvem-se em associações, favorecendo assim a manutenção e o aumento das redes de apoio social (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 4⁽²⁰⁾). Os resultados de um estudo mostraram que maioria das pessoas idosas praticava mais atividades sociais do que físicas (8⁽⁸⁴⁾). As mulheres destacaram-se mais nas atividades voluntárias na comunidade do que os homens (1⁽⁸¹⁾, 5⁽⁸³⁾), sendo que estes últimos sobressaíram-se mais nas atividades físicas do que as mulheres (5⁽⁸³⁾).

Os fatores económicos (renda, proteção social e trabalho) foram mencionados em alguns estudos como determinantes do EA (1⁽⁸¹⁾, 5⁽⁸³⁾, 10⁽⁸⁵⁾, 11⁽⁸⁸⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Neste sentido, um nível socioeconómico mais elevado propicia às pessoas idosas mais recursos e oportunidades, melhor acesso a bens, renda e serviços, sendo que as com rendimentos mais baixos têm de escolher entre produtos básicos, por não terem capacidade de compra (11⁽⁸⁸⁾). Outro estudo acrescentou que muitas pessoas idosas tinham de continuar envolvidas em trabalhos remunerados ou em atividades que facultassem rendimentos para fazer face às suas despesas

(11⁽⁸⁸⁾), onde se inserem as pessoas idosas migrantes (13⁽⁷⁹⁾). Estas últimas apresentaram difíceis condições de trabalho, salários baixos e degradação do estado de saúde e, por isso, chegaram à idade da aposentadoria numa situação socioeconómica precária e em condições que não se enquadravam no conceito de EA (13⁽⁷⁹⁾).

Continuando a fazer referência às pessoas idosas em geral, mas também às pessoas idosas migrantes, outros estudos evidenciaram que as condições socioeconómicas e de saúde são determinantes de um envelhecimento mais ou menos ativo (12⁽²²⁾, 14⁽⁸⁰⁾). A elevada condição socioeconómica foi um determinante principal para um EA, mesmo com condições de saúde diminuídas (5⁽⁸³⁾, 14⁽⁸⁰⁾). A condição socioeconómica em conjunto com as condições de saúde influenciaram o tipo de atividades a serem desenvolvidas pelas pessoas idosas (5⁽⁸³⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Apesar disso, a escolha destas atividades também eram influenciadas pela profissão e nível de instrução (5⁽⁸³⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Os níveis de educação e de renda, por sua vez, foram tidos como determinantes do EA, pela importância que os conhecimentos adquiridos têm no processo de envelhecimento e pela relação existente entre rendimento, acesso à educação e desempenho cognitivo (10⁽⁸⁵⁾). Alguns estudos indicaram que as pessoas idosas, bem como as pessoas idosas migrantes, com grau de escolaridade e poder económico mais elevados apresentavam maior tendência a praticar mais atividades intelectuais e ocupacionais, devido à maior facilidade de acesso aos mesmos (5⁽⁸³⁾, 11⁽⁸⁸⁾, 14⁽⁸⁰⁾).

Também o envolvimento social esteve relacionado com a condição socioeconómica e de saúde da pessoa idosa, em que um maior nível de saúde contribuiu para um EA socialmente integrado (2⁽¹⁹⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Os rendimentos mais elevados ajudaram a compensar a falta de apoio das redes sociais (10⁽⁸⁵⁾) e a ausência de saúde (12⁽²²⁾). Vários estudos demonstraram também a importância das relações e contactos sociais (reuniões com amigos ou parentes ou fazer novos contactos) e da manutenção da saúde ao longo da vida, para se ter um EA (7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). Como revelou um estudo, a participação em atividades sociais teve efeitos benéficos para a saúde e as boas relações sociais ajudaram a prevenir a incapacidade e a depressão, mantendo a função cognitiva na velhice (11⁽⁸⁸⁾). Vários estudos indicaram a importância da rede social e da confiança nesta, para a qualidade de vida e o equilíbrio emocional das pessoas idosas em geral (2⁽¹⁹⁾, 10⁽⁸⁵⁾), incluindo as pessoas idosas migrantes (14⁽⁸⁰⁾). Neste sentido, a rede social pode ajudar a promover a capacidade funcional (físico e cognitivo) e um envelhecimento saudável (1⁽⁸¹⁾, 3⁽⁸²⁾), bem como estimular a adoção ou a alteração de hábitos comportamentais, determinante do EA (1⁽⁸¹⁾). Um estudo identificou que de um modo geral, as fontes de apoio social das pessoas idosas eram os parentes, amigos, organizações e voluntários (11⁽⁸⁸⁾). No caso das pessoas idosas migrantes, outro destacou que a família é, frequentemente,

o principal contexto de trocas intergeracionais, de apoio e cuidados, e de auxílio na gestão do tempo, espaço e dinheiro (14⁽⁸⁰⁾). A rede social das pessoas idosas, em geral, envolveu laços afetivos e sociais, desenvolvidos ao longo da vida, e no caso das pessoas idosas migrantes, o apoio adveio tanto da rede social do país de origem, como da de destino (14⁽⁸⁰⁾).

De acordo com um estudo, a saúde, que envolve a percepção de saúde, funcionalidade e o estilo de vida, foi considerada o principal fator associado ao EA (10⁽⁸⁵⁾). Para as pessoas idosas foi importante ter saúde, mas para isso era necessária a prevenção e a manutenção da saúde ao longo da vida, promovendo a autonomia e independência, que influenciam diretamente a participação ativa na sociedade (6⁽⁸⁶⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾). Os indicadores de saúde como, o acesso às consultas médicas e medicamentos, à vacinação, a serviços curativos e de saúde mental, à assistência domiciliar e a terapias, diferiu entre os países e entre as zonas urbanas e rurais, bem como a satisfação com os serviços sociais e de saúde, sendo mais limitados em países com menores recursos económicos (11⁽⁸⁸⁾). Para as pessoas idosas, se os cuidados de saúde (bem como os serviços sociais) não forem contínuos, preventivos ou abrangentes e carecerem de recursos, não respondem às necessidades delas, principalmente no acesso e assistência (11⁽⁸⁸⁾).

Num estudo, as pessoas idosas independentes na execução das atividades da vida diárias (AVDs) avaliaram a sua saúde como muito boa ou boa (5⁽⁸³⁾), já as pessoas idosas migrantes que praticavam mais exercício físico, classificaram a sua saúde como excelente ou muito boa (13⁽⁷⁹⁾). Apesar disso, a saúde das pessoas idosas migrantes é mais vulnerável, partindo da análise da sua autoavaliação, comparada com a das pessoas nativas mais idosas (80-94 anos) (13⁽⁷⁹⁾). Uma boa condição de saúde permitiu ter boa qualidade de vida, participação social e um envelhecimento mais ativo (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 11⁽⁸⁸⁾). Evidências indicaram que as doenças cardiovasculares, principalmente a hipertensão, eram as mais prevalentes nas pessoas idosas (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾), bem como o *diabetes mellitus* (2⁽¹⁹⁾).

Ainda relacionado como a saúde, vários estudos destacaram as atividades físicas entre a grande gama de atividades que contribuíam para a promoção da saúde (3⁽⁸²⁾, 8⁽⁸⁴⁾), para melhorar a qualidade da vida quotidiana (7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾) e para aumentar o nível de independência (5⁽⁸³⁾). No entanto, como indicaram alguns estudos, as pessoas idosas não tinham o hábito de praticar exercício físico diariamente (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 5⁽⁸³⁾), mas quando praticavam optavam pela caminhada e ginástica (1⁽⁸¹⁾, 3⁽⁸²⁾, 5⁽⁸³⁾). Apesar disto, não só a prática de atividade física, mas de qualquer atividade foi uma forma considerada para manter e/ou melhorar a capacidade funcional, prevenir as doenças, prolongar a vida e promover o bem-estar físico e mental das pessoas idosas (1⁽⁸¹⁾, 3⁽⁸²⁾). Os determinantes comportamentais, dentre

os quais se insere a prática do exercício físico, foram valorizados no EA, os quais dependem principalmente da atitude e motivação da pessoa (1⁽⁸¹⁾, 9⁽⁸⁷⁾).

Mesmo existindo perdas durante o processo do envelhecimento, o estímulo para o EA foi considerado importante para as pessoas idosas (3⁽⁸²⁾). Ao manterem-se ativas, as pessoas idosas superam as dificuldades, mantêm-se motivadas a participar socialmente e a ter comportamentos saudáveis (10⁽⁸⁵⁾) de forma a aumentar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (3⁽⁸²⁾, 10⁽⁸⁵⁾). Dados de um estudo revelaram que quanto menos limitações físicas tinha a pessoa idosa, mais ativa ela era (3⁽⁸²⁾). A dependência pode ser prevenida ou reduzida, se houver ambiente e assistência adequados (3⁽⁸²⁾). No entanto, nem só as limitações ou declínios na saúde fazem com que a pessoa envelheça de forma mais ou menos ativa, mas também as características psicológicas e a forma como as pessoas lidam com as perdas relacionadas com o envelhecimento e se mantêm envolvidas na vida (10⁽⁸⁵⁾). Um estudo indicou que as pessoas idosas apresentavam um EA quando mantinham a expectativa de vida segura e as possibilidades de participação social, acompanhadas por melhores condições e cuidados de saúde e pela preservação da qualidade de vida (2⁽¹⁹⁾), bem como por uma perspectiva psicológica positiva (8⁽⁸⁴⁾).

A diferença de percepção e expectativa das pessoas idosas acerca do futuro, relacionaram-se com as experiências ao longo da vida (12⁽²²⁾). Algumas pessoas idosas viviam o envelhecimento sem planejar ou pensar no futuro, enquanto outras pensavam e preparavam o futuro, apesar dos receios relacionados com o declínio físico e cognitivo, com a dependência e com a diminuição das condições económicas (12⁽²²⁾). O envelhecimento evidenciou alterações físicas e doenças adquiridas ao longo da vida, preocupando as pessoas idosas acerca da possibilidade da diminuição ou perda de autonomia, independência e qualidade de vida (6⁽⁸⁶⁾, 12⁽²²⁾). Todos estes aspetos estiveram relacionados com a percepção negativa do envelhecimento, que envolve doenças, perdas, incapacidades (4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾) e passividade (7⁽²¹⁾). Outros estudos referiram-se ao envelhecimento como um processo natural e positivo da vida (6⁽⁸⁶⁾, 14⁽⁸⁰⁾) e de desenvolvimento das experiências adquiridas ao longo da vida (6⁽⁸⁶⁾). Outros estudos associaram ainda o envelhecimento à saída do contexto laboral (1⁽⁸¹⁾, 12⁽²²⁾, 13⁽⁷⁹⁾). Como revelou um estudo, depois de aposentadas, as pessoas idosas podem sentir-se satisfeitas com a vida por terem casa própria, poderem continuar envolvidas em atividades laborais, em ambientes sociais e serem independentes (2⁽¹⁹⁾). Neste sentido, é importante envelhecer com conforto, saúde e apoio social e familiar (6⁽⁸⁶⁾).

Em síntese, os estudos evidenciaram que o EA esteve relacionado com opções que promovam independência e autonomia, de forma a alcançar mais qualidade de vida (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾,

3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 7⁽²¹⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). Vários estudos demonstraram ser importante a promoção e manutenção das relações sociais e da saúde ao longo da vida no processo de EA (7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). Neste sentido, o envolvimento social ao longo da vida promove a qualidade de vida (2⁽¹⁹⁾, 10⁽⁸⁵⁾, 14⁽⁸⁰⁾) e a saúde (1⁽⁸¹⁾, 3⁽⁸²⁾, 11⁽⁸⁸⁾) e a promoção da saúde favorece a independência e a autonomia (6⁽⁸⁶⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾).

Ficou também evidente que não é preciso responder positivamente a todos os determinantes do EA para as pessoas idosas, incluindo as pessoas idosas migrantes, serem ativas e estares satisfeitas com a vida (1⁽⁸¹⁾, 2⁽¹⁹⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 10⁽⁸⁵⁾, 12⁽²²⁾, 13⁽⁷⁹⁾, 14⁽⁸⁰⁾). Para isto é essencial que as pessoas idosas estejam envolvidas em atividades que gostem e lhes suscitem interesse e bem-estar (2⁽¹⁹⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 7⁽²¹⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾, 13⁽⁷⁹⁾).

A saúde das pessoas idosas migrantes foi considerada mais vulnerável que a dos nativos. No entanto, as que praticavam exercício físico avaliavam de forma bastante positiva a sua saúde (13⁽⁷⁹⁾). Vários estudos consideraram as atividades físicas benéficas para a saúde (3⁽⁸²⁾, 8⁽⁸⁴⁾) e para melhorar a qualidade de vida (7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾) e a independência (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 5⁽⁸³⁾). Apesar das vantagens das atividades físicas, as pessoas idosas não as praticam com frequência (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 5⁽⁸³⁾). Deste modo, os comportamentos preventivos da diminuição da capacidade funcional para um EA tiveram destaque (2⁽¹⁹⁾, 3⁽⁸²⁾, 4⁽²⁰⁾, 6⁽⁸⁶⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 12⁽²²⁾). De uma forma geral, ter saúde, aptidão física, relações sociais, participação social, capacidade mental e psicológica, bem como recursos económicos foi considerado importante para um EA (2⁽¹⁹⁾, 5⁽⁸³⁾, 7⁽²¹⁾, 8⁽⁸⁴⁾, 9⁽⁸⁷⁾, 11⁽⁸⁸⁾).

Um aspeto pouco mencionado pelos estudos, mas que não deve passar despercebido é o facto do EA não depender apenas da condição física ou de saúde (8⁽⁸⁴⁾, 10⁽⁸⁵⁾), mas também da forma como se lida com as consequências do envelhecimento, como se envolvem com a vida (10⁽⁸⁵⁾) e mantêm uma perspetiva psicológica positiva (8⁽⁸⁴⁾).

3. DELIMITAÇÃO E JUSTIFICAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo justifica-se pelo facto do envelhecimento ativo da pessoa migrante ser uma das áreas de investigação menos abrangida pelos estudos do envelhecimento ativo. Assim, com este estudo, esperamos suscitar novos interesses acerca desta temática e desencadear a realização de novas investigações na área.

Esse estudo fundamenta-se em um objetivo geral e dois objetivos específicos, que apresentamos de seguida.

3.1 – OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS DO ESTUDO

3.1.1 - Objetivo Geral do Estudo

- Explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração de percurso para França e de retorno a Portugal.

3.1.2 – Objetivos Específicos do Estudo

- Explorar as experiências de portugueses/as na migração de percurso para França e retorno a Portugal.
- Investigar o Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração de percurso para França e retorno a Portugal.

Pelo exposto, apresentamos de seguida a metodologia do estudo.

4. METODOLOGIA

Uma vez que pretendemos conhecer as vivências, as abordagens e os significados do processo de envelhecimento ativo na perspetiva de pessoas idosas ex-migrantes, optámos pela pesquisa de carácter qualitativo, do tipo exploratório-descritivo. A abordagem qualitativa visa a observação, descrição, interpretação e apreciação do meio e do fenómeno tal como se apresenta, sem procurar controlá-los⁽⁸⁹⁾ e generalizá-los. Nos estudos qualitativos, o/a investigador/a está preocupado/a com uma compreensão absoluta e ampla do fenómeno em estudo. Para tal, assume que as pessoas participantes são dotadas de uma experiência e um saber pertinentes, que devem ser conhecidos e compreendidos⁽⁸⁹⁾. A pesquisa exploratória-descritiva envolve a aquisição de dados descritivos, procurando compreender os fenómenos

segundo a perspectiva de pessoas que passaram ou estão a passar pela situação em estudo⁽⁸⁹⁾. Tendo em conta a natureza do estudo, esta metodologia apresenta-se como a mais adequada dado a subjetividade das diferentes vivências, repletas de sentimentos, emoções e pensamentos, impossíveis de detetar em processos estatísticos ou outros meios de quantificar. Dada a lacuna de conhecimento nesta área de estudo, a abordagem qualitativa possibilita a detenção de novos conhecimentos e pode promover novos campos de investigação.

Como percurso metodológico deste estudo, optámos pelo método da história oral, na perspectiva de Paul Thompson. A história oral é um dos métodos usados na abordagem qualitativa e, neste estudo, adequa-se aos objetivos propostos. Na história oral, as pessoas são importantes testemunhos de acontecimentos passados e as suas narrativas são utilizadas para caracterizar comunidades e pessoas e para contar histórias pessoais com grande valor. A história oral diz respeito a histórias construídas em torno das pessoas, em que a pessoa informante é o elemento fulcral da investigação, enquanto possuidor de todo o conhecimento. Assim sendo, é um método que dá voz a pessoas reais, em especial, aquelas frequentemente ignoradas e fragilizadas, valorizando, assim, as suas vivências⁽⁹⁰⁾.

A história oral pode ser construída de três formas distintas: *narrativa da história de uma única vida*, *coletânea de entrevistas* e *análise cruzada*. A que mais se adequa a este estudo é a coletânea de entrevistas, pois permite reunir um maior leque de informação. As narrativas, agrupadas em fragmentos, permitem a interpretação da história como um todo. O objetivo da entrevista em história oral é fazer a pessoa falar sobre determinado tema. Neste estudo, o tema refere-se às experiências de migração de portugueses/as para a França e de envelhecimento ativo neste percurso migratório e no retorno ao país de origem.

Com base no exposto, apresentamos de seguida as etapas do estudo.

4.1 - CONTEXTO E PARTICIPANTES DO ESTUDO

Este estudo envolveu pessoas portuguesas que foram imigrantes em França e que retornaram para Portugal. Os/as participantes foram selecionados por conveniência, com base nos seguintes critérios de inclusão: ser de nacionalidade portuguesa, ter idade igual ou superior a 65 anos, estar orientado no tempo e espaço, ter regressado e estar a viver em Portugal após ter residido pelo menos quatro anos em França e aceitar participar no estudo, ao assinar o termo de consentimento livre, consciente e esclarecido. São critérios de exclusão todos os que não se encontrem acima referidos. Participaram neste estudo oito homens e oito mulheres por apresentarem todos os critérios de seleção previamente definidos.

4.2 - RECOLHA DOS DADOS

Para a recolha de dados, recorreremos à entrevista individual, semi-estruturada, conforme sugere Paul Thompson (1998). Thompson defende que a entrevista deve ser uma conversa livre. A pessoa, testemunha ou narradora, é convidada a falar sobre um assunto de interesse comum. Contudo, a entrevista completamente livre não deve existir, pois o discurso sem um ponto de orientação pode gerar informação inútil, problemas de seleção e transcrição das narrativas⁽⁹⁰⁾. O mesmo autor recomenda a existência de um guia que permita saber o quê e como perguntar.

Deste modo, previamente, definimos os objetivos orientadores do estudo e o guião da entrevista como instrumento para orientar a recolha dos dados. O guião integrou questões abertas de forma a obter respostas espontâneas e genuínas⁽⁹⁰⁾ e apresentou-se dividido em duas partes: a primeira referiu-se aos dados sócio demográficos da pessoa entrevistada e a segunda parte às questões abertas, referentes aos dois eixos orientadores do estudo: Migração de Portugueses/as para França e Envelhecimento Ativo de Migrantes Portugueses/as (APÊNDICE II). A recolha dos dados realizou-se de janeiro de 2012 a julho do mesmo ano.

Ter sucesso como entrevistador requer conhecimento e alguma destreza em utilizar o estilo de entrevista escolhido e saber adaptá-lo ao discurso e à personalidade da pessoa entrevistada, de modo a conseguir os melhores resultados. As questões foram apresentadas de forma simples, direta, em linguagem comum e apropriada ao contexto sociocultural da pessoa entrevistada, garantindo uma adequação das respostas aos objetivos do estudo. A melhor opção escolhida foi ficar sozinho com o entrevistado, pois a privacidade proporciona uma atmosfera de confiança e torna a demonstração das fraquezas mais provável⁽⁹⁰⁾.

O melhor local para desenvolver um estudo é onde o participante se sentir o mais à vontade possível⁽⁹⁰⁾. Assim, no primeiro contacto com as pessoas participantes, foi definido o local para realização da entrevista. De acordo com a vontade dos/as participantes, as entrevistas foram desenvolvidas em três contextos diferentes: na residência dos/as participantes (n=11); em local público (n=3) e na residência da investigadora (n=2).

O método tem como base o discurso oral e recorre à gravação áudio. Este método permite que a história seja registada e apresentada pelas próprias palavras das pessoas informantes. As entrevistas, com duração média de cerca de 90 minutos, foram registadas e gravadas com auxílio de gravador de áudio, transcritas na íntegra e, posteriormente, validadas pelas pessoas participantes, dando-lhes a oportunidade para alterar, retirar ou acrescentar informação pertinente.

4.3 - ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados baseou-se nas gravações dos conteúdos áudios das entrevistas. Segundo Thompson (1992), a análise é um processo direcionado à interpretação dos dados. A análise dos dados compôs-se de três etapas: organização e estruturação dos dados, classificação dos dados e interpretação dos dados⁽⁹⁰⁾.

Na organização dos dados, recorremos a audição, transcrição e análise das narrativas das entrevistas, com o intuito de alcançar uma visão integral dos dados. Deste modo, os registos áudio foram transcritos integralmente, com rigor, para proceder à estruturação do material recolhido. Nesta fase foi essencial explorar o material, começando por ler e reler as transcrições até nos familiarizarmos com o seu conteúdo e perceber o todo para, posteriormente, estabelecer um esquema de codificação. O essencial foi procurar compreender as narrativas de modo sensível para interpretar os significados, dar mais dinamismo à narrativa e obter certas conclusões⁽⁹⁰⁾.

Na classificação dos dados, procuramos perceber as ideias principais sobre o tema central da entrevista⁽⁹⁰⁾. Depois disto, foi possível selecionar os excertos das entrevistas de acordo com as categorias empíricas e respetivas subcategorias⁽⁹⁰⁾, com o apoio do programa para análise de dados qualitativos – QSR Nvivo. Estas categorias e subcategorias foram previamente estabelecidas, seguindo os eixos teóricos do estudo: migração de portugueses/as para a França e retorno a Portugal e Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração para França e retorno a Portugal, conforme APÊNDICE III.

O programa ajudou a classificar de várias formas os dados e categorias e a incluir os vários excertos de texto em várias categorias distintas uma mesma informação, quando pertinente. Após codificarmos os documentos, iniciámos a procura de nós/categorias (“node”) e subnós/subcategorias. Cada procura deu origem a um documento com os excertos de textos codificados segundo as especificidades daquele nó. O tamanho dos documentos criados pelo programa variou consoante as categorizações nos documentos de análise. Concluída esta fase, estes documentos foram impressos e novamente lidos e analisados. O programa foi útil principalmente na gestão e resumo das ideias do investigador, dando oportunidade de efetuar alterações nos documentos, possibilitando modificar, acrescentar, intersetar e trabalhar dados, ou registar ideias na forma de notas⁽⁹¹⁾.

Finalmente, na fase da interpretação, procurámos responder aos objetivos do estudo, relacionando de forma dinâmica os dados obtidos com o referencial teórico do estudo. As narrativas permitiram a interpretação e discussão dos resultados⁽⁹⁰⁾.

4.4 - PROCEDIMENTOS ÉTICOS

No campo científico, os procedimentos éticos são de extrema importância, responsabilizando todas as pessoas envolvidas ao longo do processo de investigação. Assim, respeitamos os princípios de direito à autodeterminação, direito à intimidade, direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo, e direito a um tratamento justo e equitativo⁽⁸⁹⁾. A recolha de dados só teve início após uma explicação sobre o objetivo, a finalidade e o processo do estudo, e após a obtenção do consentimento por escrito (APÊNDICE IV). Foram assegurados a confidencialidade das informações, o anonimato das identidades e o direito de recusa a participar ou de desistir do estudo se o pretendessem. Respeitamos, também, o caráter voluntário da participação, o direito a recusar a participação ou de se retirar da investigação, em qualquer momento.

Com o objetivo de cumprir o já mencionado, como a proteção da identidade do participante, o nome verdadeiro foi substituído por um fictício. Todos os excertos foram parte integrante de uma entrevista, nos quais o/a participante foi identificado/a através de uma sigla que corresponde ao código: E (Entrevista), seguido de H (Homem) ou M (Mulher) e de um número correspondendo à ordem de realização da entrevista.

4.5 - RIGOR DO ESTUDO

No sentido de aumentar a credibilidade e exatidão deste estudo foram tidos em conta os seguintes critérios de rigor desenvolvidos por Leininger⁽⁹²⁾: Credibilidade, Confirmabilidade, Significado, Padronização e Saturação dos dados.

A *credibilidade*, que se refere à verdade como é conhecida, experimentada ou sentida profundamente pelas pessoas estudadas. Foi possível verificar este critério através da escuta ativa das narrativas e das percepções mencionadas pelos/as participantes ao longo das entrevistas.

A *confirmabilidade* refere-se à participação direta repetida e à prova observada, documentada ou tida a partir de fontes primárias que inclui recolher evidências a partir dos informantes acerca dos achados ou interpretações do investigador. A confirmabilidade, no presente estudo, referiu-se à obtenção de afirmações diretas e repetidas frequentemente pela pessoa entrevistada, relativamente ao fenómeno em estudo. O referido critério foi conseguido ao permitir que as pessoas participantes confirmassem ou alterassem as suas narrativas, validando desta forma os dados obtidos. A validação dos dados aconteceu imediatamente a seguir à transcrição das narrativas.

O *significado* no contexto diz respeito aos dados que se compreendem dentro dos conteúdos holísticos ou com significados importantes relativos aos participantes ou pessoas estudadas em contextos semelhantes ou não⁽⁹²⁾. As pessoas participantes conheciam o tema em estudo, tendo em conta que tinham sido imigrantes em França, retornando posteriormente à Portugal, seu país de origem. Assim, privilegiamos os testemunhos referentes às experiências vividas na migração de percurso e retorno, bem como no envelhecimento ativo.

A *padronização* refere-se a interpretações e sequências de acontecimentos que tendem a ser padronizados e recorrem no tempo em meios designados e em contextos semelhantes ou desiguais. No presente estudo, as experiências repetidas das pessoas participantes relacionadas com o fenómeno em estudo reforçaram o tema em questão.

Por fim, a *saturação dos dados* que indica que o investigador efetuou uma pesquisa exhaustiva do fenómeno em estudo até atingir a repetição de informação descoberta e confirmação dos dados previamente recolhidos.

Depois de clarificarmos a metodologia deste estudo, apresentamos os resultados obtidos.

5. RESULTADOS DO ESTUDO

A apresentação dos resultados foi organizada com base nos objetivos específicos do estudo. Começámos pela caracterização dos/as participantes, seguindo-se a apresentação das duas categorias do estudo.

5.1 - CARACTERIZAÇÃO DOS/AS PARTICIPANTES

Participaram no estudo dezasseis pessoas, oito mulheres e oito homens de nacionalidade portuguesa, cujas idades variaram entre os 65 e 75 anos (média de 69 anos). Quanto ao estado civil, teve destaque o casado (n=12: 7H; 5M), seguido pela união de facto (n=3: 1H; 2M) e viuvez (n=1M). O número de filhos dos/as participantes variou entre um (n=3: 1H; 2M) e quatro filhos (n=5: 3H; 2M), sendo que quase metade (n=7: 4H; 3M) tinha dois filhos e apenas um tinha três filhos. As idades dos filhos oscilaram entre os 19 e os 54 anos (média de 39 anos). Relativamente à escolaridade, mais da metade (n=10: 5H; 5M) possuía a 4ª classe, seguida pela 3ª classe (n=4: 1H; 3M), dos restantes, um tinha a 1ª classe e o outro não possuía qualquer nível de escolaridade. A naturalidade dos/as participantes incluiu os distritos de Viseu (n=11), Aveiro (n=2), Castelo Branco (n=1), Guarda (n=1) e Vila Real (n=1). No entanto, residiam no distrito de Viseu, mais propriamente no concelho de Oliveira de Frades, nas freguesias de Arcozelo das Maias (n=6), Oliveira de Frades (n=6), Pinheiro de Lafões (n=3) e Ribeiradio (n=1). No que se refere à religião, a quase totalidade (n=15) professava a Igreja Católica Apostólica Romana. Apenas um dos participantes não se encontrava aposentado, exercendo uma atividade profissional por conta própria, como se pode verificar no **Erro! Fonte de referência não encontrada.** (APÊNDICE V).

5.2 - DO DISCURSO À PRÁTICA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS EM FRANÇA

Os resultados deste estudo estão apresentados em duas categorias: Migração de Portugueses/as para França e Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes. Estas categorias construíram-se com base nas narrativas dos/as participantes deste estudo, resultantes das experiências vividas no processo migratório de percurso para a França e retorno ao país de origem.

5.2.1 - Migração de Portugueses/as para França

Esta primeira categoria orientada para o primeiro objetivo específico deste estudo, deu origem às subcategorias: Trajetória da migração de percurso e retorno; Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno; e Inserção laboral na migração de percurso e retorno. A migração insere-se num contexto histórico do país de origem e de destino e as redes sociais têm um papel importante, tanto nos processos de decisão de migração e de retorno, como na inserção sociocultural e laboral, como descrevemos de seguida nas subcategorias.

5.2.1.1 - Trajetória da migração de percurso e retorno

As narrativas dos/as participantes revelaram as experiências vividas num período específico das suas vidas. Quando decidiram migrar para a França, a maioria dos homens e mulheres nunca havia deixado o seu país. A migração era uma experiência nova, de certa forma, forçada pelas circunstâncias económicas e políticas de Portugal. Somente cinco homens e uma mulher tinham, por um breve período de tempo, vivido em África, os homens a cumprir serviço militar e a mulher a acompanhar o marido. As narrativas apresentadas a seguir exemplificam as afirmações anteriores.

Fiz 3 anos de serviço militar. Estive 9 meses em Portugal e uns 29 meses em Moçambique. Preparei a emigração para França logo após retornar à minha terra (EH1).

Não conhecia França, eu nunca tinha saído de Portugal quando fui para lá (EH6).

Nunca tinha saído do país antes, foi a primeira vez que emigrei e a última, nunca mais fui para mais lado nenhum (EM8).

Eu vim de Angola e depois é que fui para França (EM9).

O período de emigração dos/as participantes decorreu entre 1963 e 1974, antes da queda do regime Salazarista. Os homens foram entre 1963 e 1974, não variando muito das mulheres, que foram entre 1967 a 1974. Na época da migração, todos/as os/as participantes eram adultos jovens, estando os homens e mulheres com uma média de idade de 25 e 28 anos, respetivamente.

Eu fui em 1974, logo nos princípios. Estava em França há 3 meses quando foi o 25 de Abril, depois as coisas modificaram dentro de um tempo, mas também ninguém podia prever isso (EH6).

Só emigrei uma vez para França, em 1973 (EM3).

No período de migração (1963 a 1974), Portugal vivia em clima de ditadura, chamado *Salazarismo* por ter como principal protagonista, e primeiro ministro, António de Oliveira

Salazar. Este período foi considerado pelos/as participantes como uma época de opressão, medo, insegurança e de pobreza, decorrente do regime vivido. Paralelamente, Portugal enfrentava também a guerra colonial em África (Angola, Moçambique e Guiné), que decorreu entre 1961 a 1974, o que dificultava ainda mais a vida do povo português. A guerra colonial contribuiu para a saída forçada de homens portugueses para a guerra e para uma maior restrição dos recursos materiais e financeiros, sendo a agricultura o principal meio de subsistência das famílias.

Portugal, quando eu fui, eu descrevo que era o tempo, do fascismo. Era o Salazarismo. E os pobres tinham que emigrar, se não tinham que suportar a fome (EH2).

(...) eu quero dizer isto declaradamente, era a vida do Salazarismo. Na vida do Salazarismo, para comprar um pãozinho para comer, ou ter meia arroba de farinha, era conforme os filhos que o lavrador tinha. O lavrador ou pobre tinham x filhos, tinha x kgs de farinha, tinha x kgs de arroz. Era tudo por senhas, e a gente para ter aquilo, um pãozinho, tinha que ir para a fila e estar ali horas e horas. Não havia nada e o dinheirito também não era quase nenhum (EH5).

Era complicado porque vivíamos, na altura, na ditadura. Tínhamos a guerra com as colónias. (...) Fazia com que muita despesa de Portugal era para pagar aos tropas e aos soldados que estavam lá. Era muito tempo de tropa. Eu tive 3 anos de tropa, o que também nos dificultava a vida. Éramos praticamente obrigados a ir. (...)isto era muito fechado no tempo da ditadura, isto era complicado, a gente nem podia falar (EH6).

Não se podia falar, dizer o que se queria. Eu acho que uma pessoa deve-se poder exprimir e antes não se podia, no tempo de Salazar (EM3).

Deste modo, a decisão para migrar, da quase totalidade dos/as participantes (n=14: 7H; 7M), foi principalmente por razões económicas, aliadas ao contexto político de opressão, existente em Portugal. Todos/as desejavam melhorar as condições de vida e a metade (n=8: 4H; 4M) contava, mais especificamente, em poupar dinheiro para construir a própria casa em Portugal.

As razões para eu ir foram a questão financeira e a questão de se libertar um pouco da repressão civil que havia na altura, que era um bocado repressivo (EH1).

Foi a miséria que me fez ir. (...) Quando fui para França, esperava arranjar algum dinheiro. Eu precisava de arranjar algum dinheiro para fazer uma casinha (EH5).

Bem, qual o meu interesse quando fui para França? O nosso interesse era trabalhar. Ter 100 contos para fazer uma casa. Quando tivesse uma casa, que naquela altura com 100 contos já se fazia uma casa, a minha vontade era vir embora (EM1).

Eu fui porque a miséria era muita. Foi a mesma coisa que eu respondi quando cheguei a França e lá me perguntaram: “Porque é que vieste?” “Porque tinha fome e também não tinha o que dar de comer aos meus filhos (EM5).

Vários aspetos favoreceram a escolha de França como destino. Um aspeto importante esteve ligado ao facto dos/as participantes terem familiares (n=9: 3H; 6M) e/ou conhecidos

(n=8: 5H; 2M) a residirem em França. Esse país de acolhimento também oferecia, na época, mais oportunidades para melhorar a vida e possibilidade de ter trabalho com remuneração superior à que tinham em Portugal. A semelhança entre as línguas francesa e portuguesa também foi outro aspeto que contribuiu para a escolha de França como país de acolhimento.

Era uma diferença de ordenados muito grande quando fui, de 80 ou 90% de diferença de salário e isso levava a que houvesse aquela vaga de emigração dos anos 60 e 70 que foi norma. (...) a França tinha saído da Segunda guerra mundial (...). Um país que tinha saído completamente desmoronado e qualquer país que tenha guerra, a seguir tem uma evolução muito grande, derivado às circunstâncias em que tudo se encontra, a todos os níveis. E isso foi de facto o caso que se deu ainda quando emigrei, porque havia tudo, ou quase tudo a reconstruir, a refazer (EH1).

Eu achei que em França era mais fácil de aprender a língua em meu entender (EH2).

Aqui não tinha trabalho e o meu marido já estava lá. Eu também estava aqui sozinha com o meu filho e não achava a situação muito boa porque estava longe do meu marido (EM2).

(...) a minha amiga que lá estava tinha conhecimento de uma senhora que pôs um anúncio numa “vitrine” porque precisava de uma empregada para Paris e ela ligou-me a dizer e eu disse-lhe: “Eu vou”. Joguei-me por esse mundo fora assim (EM9).

Na época, o governo não facilitava a saída do país, o que contribuiu para a migração ilegal, como aconteceu com a maioria dos/as participantes (n=10: 7H; 3M). Dos participantes homens, apenas um foi para França com contrato de trabalho, sendo que os restantes foram de forma ilegal ou clandestina. A regularização da situação no país de acolhimento deu-se após a inserção no mercado laboral, o que aconteceu pouco tempo depois de lá estarem.

Fui com contrato. Ainda me lembro quando fui para lá (França) de comboio, a primeira vez, no final da tropa, fizeram-me pagar uma licença bastante cara. E pessoal (ilegal) que ia à minha beira fugiu porque sabiam que podiam ser apanhados lá pela polícia política (EH6).

Ainda cheguei a tentar ir ao registo civil a Viseu para me passarem um passaporte de turismo e não mo deram e então tive que ir de “a salto” para França (EH8).

Fomos de “a salto”. Antigamente era assim. Não tivemos dificuldades na viagem (EM6).

Fui com o passaporte de turista. Eu ia a contar ficar com o meu marido, mas teve que ser de turista, não pôde ser de outra maneira. Não tentei tirar o de emigrante (EM7).

Ao recorrerem às memórias passadas, quase todos os homens (n=7) relembaram o medo e a insegurança que sentiram ao partir em circunstâncias ilegais e inseguras para um país desconhecido. Alguns já tinham tomado conhecimento de que era uma viagem arriscada, que poderia, inclusive, custar-lhes a própria vida. Apesar disso, a esperança de dias melhores contribuiu para que tomassem a decisão de deixar o seu país. Os que foram de forma ilegal, foram auxiliados por passadores, pessoas que conheciam o trajeto e ajudavam, em troca de

dinheiro, a chegar ao destino pretendido. No percurso até França, a maioria dos homens (n=5) enfrentou dificuldades, como a falta de dinheiro, de comida, de higiene e conforto.

Eles (passadores) costumavam levar muitas pessoas. Nós éramos um grande grupo. Eles incentivavam que lá podiam ter um bom emprego e ganhar melhor que cá em Portugal, ter uma vida melhor que não era comparável à de cá (EH4).

Eu, assim que lá cheguei, fui até Paris, embarquei em “Andaya” num caminhão frigorífico atulhadinho que nem podíamos urinar nem nada, porque não tínhamos espaço. Havia um bidão grande que quem queria urinar urinava dentro do bidão, ou então para o chão. (...) Eu nem sabia bem para onde ia (EH5).

Quando eu fui para França, passei o que passei, mas não passei muitos maus tratos, houve outros que passaram muito pior, que passaram sacrifícios por essa Espanha fora que foi uma coisa louca, houve outros que até morreram (EH8).

A maioria das mulheres (n=5), por sua vez, foi em melhores circunstâncias, já que foram de forma legal (passaporte de turista), enquanto as restantes foram em situação irregular, à semelhança da maioria dos homens. No entanto, as casadas que foram de forma legal, mas que levaram os filhos de forma ilegal (n=3), recordaram a situação com agonia por causa do risco corrido durante o percurso. A quase totalidade das participantes (n=6) referiu sentir receio do que poderia ocorrer durante a viagem para França, mas essa acabou por ocorrer sem complicações.

Ai a primeira viagem! Não estava habituada a fazer uma viagem tão longa, são à beira de uns 1500 quilómetros e naquela altura ainda demorámos a lá chegar. Com aquela ansiedade de chegar, não chegava mais ao fim (EM1).

A viagem para lá foi com o meu marido. Iam mais pessoas também que iam de “a salto” e iam pessoas legais. Mas foi muito duro. Não tivemos dificuldade, mas como levava os meus filhos que iam de “a salto”, tiveram que sair do carro e tiveram que atravessar a fronteira a pé. Eram criancinhas. Iam dois jovens que os levaram ao colo para atravessarem porque também iam de “a salto”. Eles é que os levaram e nós estávamos do outro lado à espera. Aí uma hora parecia um ano, à espera. Nós tivemos que atravessar para Espanha e eles ficaram do lado da fronteira portuguesa. Depois lá passaram para o outro lado com o passador (...). Eles arriscaram-se a muito porque os meus filhos, coitadinhos, que nunca tinham saído do pé de mim, choramingavam, mas lá foram com eles e com a graças a Deus tudo se passou bem (EM7).

Em França, a maioria dos participantes (n=13: 6H; 7M) viveu a maior parte do tempo na região parisiense – “Île de France”, dos quais, sete (3H; 4M) viveram mesmo em Paris. Os restantes três participantes viveram em regiões distintas, um dos homens residiu na região da Baixa Normandia, o outro em Borgonha e a mulher na região Franco-Condado. A quase totalidade dos/as participantes (n=15: 8H; 7M) descreveu a permanência em França como fase temporária de suas vidas, pois tencionavam retornar a Portugal assim que tivessem uma situação financeira satisfatória. Para um primeiro grupo de retornados, esta satisfação resumiu-

se em construir uma casa e guardar algum dinheiro para iniciar uma nova vida em Portugal, enquanto que para um segundo grupo implicou a aposentadoria. Consequentemente, o período de retorno a Portugal determinou a formação de dois grupos. O primeiro grupo (n=8: 5H; 3M) que permaneceu em França uma média de 11 anos, retornou no período de 1973 a 1986, com 39 anos de média de idades. Já o segundo grupo (n=8: 3H; 5M) esteve em França uma média de 33 anos e retornou entre 2001 a 2009, com a média de 60 anos de idade, em idade de aposentadoria.

(...) vivíamos em Paris, onde sempre vivemos (EM2).

Esteve sempre na mente retornar um dia e a mais breve trecho porque, digamos que o serviço militar acumulado com o trabalho em França deixava uma certa nostalgia do nosso país, visto que era muita ausência e na medida em que só temos uma vida. Acho que devemos também aproveitar e viver um pouco as nossas origens e no nosso país (EH1).

A minha idéia sempre foi vir para Portugal. Gostava de ir ver as minhas amigas, as minhas coisas. Gostava de vir para aquilo que era meu (EM3).

Um motivo de destaque para a quase totalidade dos/as participantes (n=12: 6H; 6M) retornarem a Portugal foi por o considerarem o país ideal para viverem até ao final das suas vidas, por ser onde estavam as suas origens, pelo clima, gastronomia e tradições. Uma grande parte deles/as (n=10: 4H; 6M) também desejavam uma maior proximidade de seus familiares, para serem apoiados/as e poderem também apoiá-los. Neste sentido, uma parte dos/as participantes, no momento do retorno, já estava com filhos (n=7: 2H; 5M) e cônjuges (n=2: 1H; 1M) a residir em Portugal. Assim, para a maioria dos/as participantes do primeiro grupo (n=6: 5H; 1M), que retornou em idade adulta jovem, o motivo que determinou o período do retorno foram razões familiares. Estas eram justificadas pelo receio de seus filhos crescerem em França, organizarem as suas vidas lá e depois não quererem retornar a Portugal.

Voltei pelo facto de ter cá nascido, de ter cá já uma casa, o clima também é melhor cá. (...) Paris, era muito húmido, muita poluição, para os ossos e isso tudo é mais complicado. O clima aqui sempre é mais seco, facilita mais um bocadito (EH6).

Como já disse há bocado sinto que estou no meu país e na minha liberdade. Estou bem com as minhas origens e com os meus amigos que tinha cá e com alguns mais que arranjei (EH8).

Eu sempre tive saudades daqui e as minhas filhas estavam cá, já tinham vindo. Ora a minha sorte de estar cá hoje foi elas terem vindo e ficado cá. Se elas tivessem lá ficado eu também não vinha (EM1).

Queria voltar. Sempre quis morrer em Portugal (EM5).

Pensei: “Vou-me embora enquanto consigo levar a minha filha, porque senão um dia tenho que ir sozinho e deixá-la cá” (EH7).

Todos/as os/as participantes relataram que conseguiram melhorar o seu nível económico antes de retornarem ao país de origem. O facto de terem adquirido ou estarem a construir casa e desejarem usufruir dela foi também uma motivação para o retorno da maioria dos/as participantes (n=12: 7H; 5M). Deste modo, o retorno a Portugal foi preparado de forma a viverem com mais conforto e com menos dificuldades do que tinham quando decidiram migrar para França.

(...) pouco depois de ter ido comecei a concretizar o projeto que me fez ir. Comecei a fazer uma casa e a ficar ainda mais ligado a cá por ter cá a casa. Cada ano pensava em voltar para cá (EH6).

Preparei o retorno. Não me vim embora de mãos a abanar. Tinha a minha vidinha orientada, tinha a minha casa. Não me vinha embora sem casa, não. Já estava toda preparada por dentro e, tinha alguma “massa” de lado. Não podia vir “teso”, podia haver qualquer problema que eu necessitasse de algum dinheiro. Trouxe o meu carrito e comecei logo a trabalhar (EH7).

Preparei mais ou menos o meu retorno. (...) Consegui comprar terreno, consegui construir a minha casa, uma casinha mais ou menos, e um apartamentozinho (EM9).

A decisão do local de retorno foi tomada durante a estadia em França, por todos os/as participantes, na medida em que investiram na construção de uma casa, preparando, assim, o retorno familiar. A maioria dos/as participantes (n=11: 5H; 6M) adquiriu ou construiu casa no seu local de origem da migração, para o qual retornaram.

Regressei á terra de minha esposa, visto que era uma região mais industrializada. Na terra onde nasci, apesar de gostar muito, não havia tanta facilidade de emprego como na região da minha esposa, por isso é que nos levou a fazer casa na terra da minha esposa (EH1).

Primeiramente, quando vinha, ía para casa dos meus pais, nem a minha casa tinha, mas depois comecei a ter a minha casa e as minhas coisas. Tinha pena de deixar a minha casa (EM2).

A maioria dos/as participantes com idade adulta jovem (n=5: 4H; 1M) retornou a Portugal na companhia dos/as cônjuges e filhos. Já a maioria dos/as que retornaram em idade de aposentadoria (n=6: 2H; 4M) fizeram-no na companhia dos cônjuges, sendo que os filhos ficaram em França e/ou já estavam em Portugal. Destes, a maioria (n=6: 3H; 3M) tinha pelo menos um filho/a em França. O facto de deixarem filhos e netos em França constituiu-se motivo de angústia, pela separação familiar. Pouco tempo depois do retorno, duas participantes do segundo grupo, em idade de aposentação, ficaram viúvas e apenas uma pôde contar com o apoio dos filhos, que residiam em Portugal.

Não fui eu que decidi vir sozinho, foi de acordo com a minha mulher e com os meus filhos. Aí tinha a certeza que eles vinham comigo (...) (EH2).

Senti muito desgosto em ter deixado lá os meus filhos e não só, deixei lá 4 filhos e 7 netos. Gosto muito dos filhos, mas os netos também são da minha família e alguns deles ainda me custaram mais a deixar que os filhos (EH8).

(...) Eu não tinha muita vontade de vir, tinha lá os meus filhos e foi mais pelo meu marido que viémos. Eu não os queria deixar, nem aos meus netos. Se o meu marido não quisesse ter vindo estava lá. Tinha lá os meus filhos, os meus netos, sentía-me lá bem (EM7).

Vim contente, vim para perto da minha família. Vim contente por um lado e vim triste porque deixei lá os meus filhos, mas eles não ficaram doentes, graças a Deus, ficaram a governar a vida deles (EM3).

No período de retorno a Portugal (1973 a 2009), o contexto português contrastou com o do período da migração para a França. O contexto político estava em transição, já que a 25 de abril de 1974, ocorreria a queda do regime ditatorial, com a “revolução dos cravos”. A quase totalidade dos/as participantes (n=14: 7H; 7M) mencionou que Portugal, no geral, estava mais desenvolvido, no que se refere ao contexto laboral, aos acessos rodoviários, aos serviços públicos e à área do comércio. As melhorias no acesso à educação também foram relatadas pela maioria dos/as participantes (n=11: 7H; 4M) e os apoios sociais considerados melhores e mais equitativos. A maior liberdade, principalmente de expressão, foi outro aspeto que emergiu no depoimento de participantes. Apesar destes avanços, o contexto francês, de um modo geral, foi considerado superior em qualidade quando comparado ao português.

Apesar de muitas melhorias na parte social, como a saúde, a tolerância, o desenvolvimento que havia, já, em relação a 1970 era de facto um avanço, embora não satisfizesse totalmente e fazendo uma comparação com França tínhamos muito atraso ainda. (...) As mudanças com o retorno foram como sair de um hotel e entrar num restaurante (EH1).

Isto aqui em Portugal mudou muito. Evoluiu muito para bem, tanto em cultura, como em estradas e tudo isso, mudou como passar do dia para a noite. Quando eu fui e quando vim, isto mudou como o dia para a noite. Hoje já há mais escola, há mais formação, tudo isso que antigamente não havia (EH9).

Quando eu vim, a liberdade era outra, nada que se compare (EH8).

Portugal está muito mais evoluído, nem tem comparação. Em tudo. A gente agora encontra cá de tudo que a gente antes não encontrava. Há supermercados em todo o lado, grandes centros comerciais, boutiques que aqui não encontrava e agora encontro. Acho que não tem comparação com quando eu fui para Paris. E acho que vive-se aqui com mais facilidade do que o que se vivia no tempo em que emigrei (EM2).

À experiência migratória de percurso e retorno de portugueses/as para a França, incluímos a inserção sociocultural e sua interface com os recursos que os ligam ao país de origem, o que passamos a abordar de seguida.

5.2.1.2 - Inserção sociocultural na migração de percurso e de retorno

Quando chegaram ao destino, os/as participantes passaram por um processo de inserção que foi considerado por todos/as como bem sucedido. Após inserirem-se no mercado laboral, o processo para legalizar a permanência em França, foi facilitada. Com isso, também o acesso aos serviços públicos foi possível, os quais respondiam às necessidades de todas as pessoas, independentemente da nacionalidade, como descreveram os/as participantes. Neste sentido, contaram com apoios da segurança social (como por exemplo, o abono de família, abono de alojamento, abono pré-natal e abono de maternidade) e com os serviços de saúde, consoante os seus rendimentos. Os serviços de França foram considerados melhores que os de Portugal na época de emigração.

Tive sempre apoios sociais, de toda a maneira, no que me pertencia já incluído no trabalho, porque era obrigatório tanto pela parte do patrão, como pela minha parte, que era obrigado a estar documentado e tinha que ter segurança social. Tinha tudo (EH8).

O patrão na altura já nos fez o papel de “embauche”, para a gente ir à “maire” em como tínhamos trabalho. Aí eles passavam-nos a “carte de séjour”, que era a carta lá nacional, como aqui o bilhete de identidade. Não foi difícil (EM1).

Tinha os direitos que me eram devidos como todos os trabalhadores que eram declarados. E tive o abono de família e o subsídio de aleitamento enquanto amamenteei a minha filha. Se precisasse, tinha acesso a qualquer serviço lá (EM8).

Para alguns participantes, principalmente homens (n=6: 4H; 2M), as condições iniciais de habitação foram precárias, enquanto somente duas mulheres enfrentaram piores condições de vida. Com o passar do tempo e com maior conhecimento do local, foram melhorando esta condição. A maioria da mulheres só foi ao encontro dos maridos ou familiares quando estes já tinham reunido melhores condições para as acolher.

Para começar eu vivia num curralzinho pequenino com a minha mulher e os meninos (...). Tínhamos uma cozinha pequenina com uma máquina a petróleo que levei daqui de Portugal para cozinhar. A luz arranjei-a de lá, de umas casas para as outras (EH5).

A primeira vez que fui para lá morávamos no alojamento do patrão que ele dava, onde estávamos umas oito pessoas. Tínhamos cozinha, casa de banho, quartos. As condições não eram assim muito boas, porque a gente vivia, quase como na tropa. Vivíamos todos juntos, dormíamos todos juntos no mesmo quarto e tínhamos uma cozinha para os oito, que dava. Só que o que quero dizer é que não tínhamos assim muita privacidade, mas também eram só homens, não havia mulheres lá (EH6).

Um senhor do Soutinho, andou de volta do meu marido a dizer que lhe arranjava trabalho em França. Depois então ele arranjou casa lá e eu e os meus filhos fomos depois. Quando fui para lá não gostei nada, de noite quando passava o comboio, eu estava a dormir, aquilo era um estremeção enorme. Mas depois habituei-me (EM3).

Todos os participantes enfrentaram dificuldades com a língua francesa. No entanto, a maioria dos participantes (n=14: 7H; 7M) afirmou que a adaptação à língua francesa não foi difícil. A aprendizagem da língua foi evoluindo com o convívio com franceses e considerada como sendo uma mais valia para a inserção em França.

Nós se tínhamos dificuldade era porque não compreendíamos a língua. Tivemos algumas dificuldades até começarmos a compreender a língua, mas foi-se aprendendo (EH6).

A pessoa tinha dificuldades no falar porque não sabia. Íamos ao supermercado, íamos buscar o que queríamos, chegávamos à caixa, punhamos o dinheiro em cima da mesa e eles lá tiravam o que queriam. Se éramos roubados ou não a gente não sabia. Era a dificuldade que havia, até começarmos a falar (EH7).

Foi um problema quando lá cheguei, para fazer as compras para os filhos, depois para a escola, para tudo. Tinha receio, mais por causa da língua, da adaptação à língua (EM7).

Em França, era o português que predominava em contexto familiar. Desejavam que os filhos crescessem em contacto com a cultura portuguesa, incluindo a língua, no sentido de preservarem as suas raízes linguísticas. Neste sentido, metade dos participantes (n=8: 5H; 3M) matriculou os filhos em cursos da língua portuguesa, como revela a seguinte fala:

Se a gente queria que eles aprendessem o português tínhamos que pagar. Por vezes havia associações que contratavam professores portugueses, tudo organizado por portugueses.(...) Eles não se preocupavam se queríamos aprender o português, tivemos que pagar, se não tínhamos que esquecer o português. Eu fiz questão que os meus dois filhos estudassem português para que eles pudessem vir, e para não esquecer a nossa língua que era as nossas raízes. Eu queria que eles falassem a nossa língua. Em casa falávamos português (EH6).

A alimentação portuguesa também foi outro aspeto cultural preservado. Mantiveram a preferência pela comida portuguesa e procuraram fazer uso dela no quotidiano. No entanto, a convivência com outra cultura possibilitou-lhes o contacto com a gastronomia francesa. Aprenderam, assim, a confeccionar e a apreciar certos pratos franceses, embora predominasse a gastronomia portuguesa.

Como a gente estava mais habituado a fazer coisas portuguesas mantínhamos as portuguesas, só que as comidas francesas também eram boas. Às vezes saíamos e íamos lá a uns restaurantes, mas nunca fazíamos a comida de lá, só uns certos molhos (EH4).

Lá havia boa comida e tudo, mas a gente sentia falta do que estávamos cá habituados. (...) Na alimentação experimentei muita coisa e há coisas que fiquei a gostar bastante (EH6).

Mantinha o comer, por exemplo. Fazia tudo português. Às vezes experimentava, tinha um livro de cozinha francesa, experimentava, mas ajeito-me melhor com o português (EM3).

Relativamente às práticas religiosas em França, a maioria dos/as participantes (n=12: 7H; 5M) referiu manter as tradições da religião católica, através da frequência às missas

dominicais, das festas do Natal e da Páscoa, como faziam antes de emigrar. Também fizeram por inserir os filhos no contexto religioso. No entanto, as épocas, tradicionalmente festejadas em contexto familiar, como o natal, aumentavam a tristeza de estar longe da família e das suas origens.

E mesmo na sociedade francesa, raro era o domingo que não participava na missa dominical. O padre estava a falar francês, mas eu compreendia (...) (EH2).

Mantínhamos as mesmas tradições de cá (...). Os Ramos, a Páscoa, o Natal, não podiam faltar (EH9).

Lá, em França, íamos à missa. Os meus filhos fizeram tudo o que é dado a uma criança para fazer na igreja, desde o batismo até ao crisma eles fizeram. Por isso, eles frequentavam a igreja e para mais, o catecismo português. Fizeram a catequese portuguesa que também havia lá, pois havia muitos emigrantes portugueses e eles davam essa possibilidade (EM2).

As minhas irmãs depois estavam longe, às vezes no Natal lá nos juntávamos, mas na Páscoa não. Nestas alturas é que é mais triste estar longe (EM6).

No que se refere ao lazer, procuravam nos finais de semana participar com maior ou menor frequência de convívios promovidos por associações, organizações ou comunidade portuguesas, como ranchos folclóricos, piqueniques, bailes ou desportos. Nessas oportunidades, conviviam com portugueses, mas também com franceses e outras etnias em França. Esta convivência foi relatada como sendo acolhedora e sem situações de conflito.

Criámos a associação para nos podermos reunir. Tínhamos um rancho folclórico, praticava-se o futebol, faziam-se uns grelhados, uns churrascos ao domingo à tarde, em que os franceses começaram a provar e ficaram encantados com os nossos usos e costumes (EH1).

Os meus vizinhos foram quase sempre franceses e nunca tive qualquer tipo de problema. Nunca notei da parte deles qualquer hostilidade. Nunca tive problemas com ninguém. Gostava de lá, achava que as pessoas eram bastante atenciosas. Muita educação, muito atenciosos com toda a gente. Nós não compreendíamos muita coisa, mas eles não procuravam enganar-nos no comércio, nem nada. Achava um povo muito acolhedor e muito honesto. Os franceses esforçavam-se para nos ajudar (EH6).

As pessoas muito delicadas, muito simpáticas.(...) As pessoas são muito acolhedoras (EM2).

Apesar de manterem convívio social, principalmente aos fins de semana, destacaram que o quotidiano era de muito trabalho e economia financeira, para atingir as metas traçadas. O facto de estarem longe das suas origens e das suas redes de apoio social, e de ambos os do casal estarem inserido no mercado de trabalho, também contribuiu para tornar a vida quotidiana mais difícil de gerir. Deste modo, a vida em França exigiu algumas mudanças de comportamentos, tanto nos homens (como terem que colaborar nas tarefas domésticas, na

educação e nos cuidados diários dos filhos), como nas mulheres que passaram a assumir a gestão da economia familiar.

A minha mulher tinha que tomar conta da família e depois também ia trabalhar. Ela tinha uns horários de trabalho que nos permitia fazer a vida que fazíamos. Ela ia trabalhar às 5 horas da tarde, eu acabava o meu trabalho às 5 horas da tarde, chegava a casa tomava conta das crianças, dos filhos e ela ia trabalhar (EH8).

Depois, comecei eu a ser a senhora do dinheiro, mas ele não o evitava de o gastar. Ele depois já começou a compreender e a ganhar gosto em ter as coisas (EM1).

O meu marido vinha do trabalho e ficava com os filhos à noite e eu ia trabalhar a partir das 5 horas da tarde. Trabalhava à noite (EM7).

Ao lembrarem a sua permanência em França deram destaque às saudades que sentiam de Portugal e de seus familiares. As saudades eram maiores pela dificuldade em obter notícias e entrar em contacto à distância. Foram unânimes em afirmar que na atualidade seria mais fácil, com o avanço das tecnologias de comunicação e dos meios de transporte. A forma que encontraram para estar mais próximos dos familiares e do seu local de origem, foi ir pelo menos uma vez por ano a Portugal. Aqueles/as que tinham mais possibilidades de tempo e financeiras faziam-no com maior frequência.

Via a família uma vez por ano. Nessa altura só vínhamos a Portugal uma vez por ano, depois passou-se a vir duas (...). Entretanto já começava a haver mais telefones. A gente agarrava no radiozinho para saber as notícias e a voz às vezes desaparecia, não sei bem para onde, e a gente ficava todo aflito para saber o que se passava. Era complicado. Hoje, comparado com esse tempo era uma maravilha, pode-se falar todos os dias a todas as horas. Antigamente era complicado, a gente passava um ano sem ver a família (EH6).

Vinha quase todos os anos de férias e ultimamente até comecei a vir mais que uma vez por ano porque as saudades eram bastantes e eu gostava muito disto. A prova é que a minha família ficou toda em França e eu vim para Portugal passar os últimos dias da minha vida (EH8).

Sentia muitas saudades de Portugal. Mesmo quando vinha de férias e ia sentia muitas saudades sobretudo dos meus pais (EM2).

Embora todos/as os/as participantes, durante a estadia em França, mantivessem contacto pelo menos anual, em visita de férias, com o país de origem, o retorno não foi fácil. Todos/as mencionaram algum choque com a própria cultura. Existiam expectativas de ter maior convívio, por estar em contacto com as suas próprias raízes. No entanto, a totalidade referiu alguma dificuldade de convívio com os seus conterrâneos, fazendo com que alguns (n=6: 3H; 3M) se sentissem imigrantes na sua própria terra, dada a receção que tiveram e por se sentirem diferentes na maneira de ser e estar. Outros motivos apontados para a dificuldade

de convívio foram as intrigas e deslealdade existente entre as pessoas. Apontaram, por isso os franceses como sendo mais educados, cordiais e acolhedores do que os portugueses.

Eu acredito que fosse sem ofensa, mas tocá-va-nos cá qualquer coisa, sentíamos que éramos tratados de maneira diferente quando chegávamos ao nosso país. Lá a gente também sentia, mas não nos tocava tanto. Mas cá, dizem: “Chegaram os franceses”, fazia-nos sentir que até no nosso próprio país somos considerados estrangeiros (EH6).

Em França, o que a gente tinha mais era amigos. Convivíamos sempre com amigos. Aqui, a gente não pode. Comecei a fazer amigos, até me avisavam, que este era assim, aquele era assado, mas passado um tempo, ficaram todos iguais. As próprias pessoas que vinham comer a minha casa, estavam a dizer mal de mim a outros. Ai, desliguei-me de tudo.(...) Nunca mais quis contactos. Bom dia e boa tarde, mais nada. Vivo em família (EH4).

Nunca gostei da França. Gostei do dinheiro que lá ganhei, mas fui muito bem respeitada, muito bem recebida, melhor do que quando cheguei a Portugal (EM3).

(...) a maneira de ser das pessoas é outra que não é em França. Aqui há muito a coisa de se meterem na vida uns dos outros e saber da vida dos outros, eu detesto isso. São culturas diferentes, nota-se bastante (EM9).

Também contribuiu para a dificuldade de inserção, o facto da quase totalidade dos/as participantes (n=13: 6H; 7M) sair de um ambiente urbano de França para ir para um ambiente rural, em Portugal. Uma expectativa frustrada mencionada por uma participante foi o não ter conseguido realizar os planos traçados para depois do retorno, como o de ter um negócio próprio, devido à morte do cônjuge.

Mas quer-se dizer, eu depois já não vim para a minha própria terra e só por isso era diferente. Eu sempre vivi na cidade e aqui era uma aldeia, agora é que é vila. Era diferente, praticamente as pessoas aqui andavam mais nas terras, era tudo muito mais pacato e não estava habituada a uma vida assim, por isso é que me custou muito, mais de 5 anos, depois comecei-me a habituar (EM8).

Olhe, sabe, vou-lhe dizer uma coisa triste, mas somos imigrantes lá fora e somos imigrantes aqui. Preparei mais ou menos a minha vinda, tinha a minha casa e pensei que fosse outro futuro, isto do meu marido ter ido (morre) naquela altura, esbandalhou tudo. (...) Pensávamos em vir e montar um negóciozito, porque eu tenho o alvará daqui debaixo que era uma loja antigamente. Pensámos em tudo e ficou tudo a meio do caminho (EM3).

Outro aspeto referido por alguns participantes (n=6: 5H; 1M) foi o descontentamento com o sistema político de Portugal, através do aumento excessivo dos impostos, da falta de controle da gestão do dinheiro público e da equidade dos direitos sociais, influenciando o estado socioeconómico de Portugal.

O que é verdade ao jantar, ao outro dia de manhã já é mentira. Constantemente a subir o custo de vida e a desgraçar cada vez mais o desgraçado. Acho que é uma injustiça, facilitar por vezes os grandes capitalistas e serem sempre as pessoas com menos posses financeira, a pagar sempre as crises (...) (EH1).

Cheguei aqui e esses desgraçados, não me tiraram mais porque não puderam. Impostos e mais impostos (EH5).

A política devia ser discutida para o bem de todos. Aqui, por vezes, não é o caso. Só se olha para um lado e não se olha para o outro. É isso, neste país, que me revolta. E eu cheguei a um país estrangeiro que me deram todos os direitos que eu tinha (EH8).

Depois do retorno a Portugal, os participantes mantiveram-se ligados a França. Este contacto dava-se através do acompanhamento das mudanças socioculturais e políticas através dos meios de comunicação e de viagens periódicas para este país (n=9: 4H; 5M). Os motivos para continuarem a ir a França estavam relacionados com o facto de terem familiares (filhos e netos) lá e por continuarem inseridos no sistema social e de saúde francês. A influência da língua francesa revelou-se presente nos depoimentos dos/as participantes, através da inclusão de termos franceses ao longo da entrevista. A ligação à cultura francesa também se manifestava com a inclusão de algumas coisas da gastronomia francesa na sua alimentação.

Continuo a ver programas franceses, e notícias e tudo. Primeiro porque me ajuda a não esquecer tanto o francês e segundo, como estou lá ligado também gosto de saber o que se lá passa. (...) Maior parte dos meus serviços são lá: a minha saúde, os meus impostos e tenho lá um filho, uma neta e uma nora. (...) Vou lá de vez em quando para tratar de coisas relacionadas com saúde como ir a médicos e também para ver a família (EH6).

Vou por questões de saúde e ao mesmo tempo vejo o meu filho e a minha neta (EM2).

A comida francesa é boa, mas é só mais para os olhos comerem. Come-se muito pouco, é mais para a vista do que para a boca. Mas ainda faço, às vezes (EM3).

Após abordarmos o processo de inserção sociocultural de portugueses/as na migração de percurso e retorno, destacamos o contexto laboral, tendo em conta a sua importância na decisão de migrar e na melhoria das condições de vida dos/as participantes.

5.2.1.3 - Inserção laboral na migração de percurso e de retorno

Uma das razões que também levou os portugueses a migrarem foi as precárias condições laborais de Portugal na época da migração. Todos/as os/as participantes afirmaram que antes de migrarem para França, os trabalhadores eram explorados, ou seja, mal remunerados pelo trabalho que faziam e não conheciam ou sabiam da existência das leis e direitos laborais. A diferenciação de classe social entre patrões e funcionários também era evidente. Alguns/mas participantes (n=7: 4H; 4M) destacaram que o pouco trabalho que havia, exigia muito esforço físico pois era realizado, principalmente, de forma manual.

No trabalho cá éramos mais pisados, mais discriminados. Éramos sempre os pobrezitos e os ricos eram sempre os ricos, que tinham o poder. Tinha-se que passar, dizer: “Como está, passou bem? Bom dia minha senhora, isto. Bom dia minha senhora, aquilo”(EM7).

Havia dificuldades a nível de dinheiro aqui, na aldeia. As pessoas emigravam exatamente por causa disso e também não havia cá muito trabalho (EM8).

Havia pouco trabalho e era difícil receber dinheiro do pouco que se fazia. Também havia poucas empresas e não havia dinheiro. Não havia participações para o estado. Até ir para França, em Portugal, nunca trabalhei, como dizem, declarado. Eu quase que não sabia que isso existia quando fui para França. (...) Trabalhávamos e merecíamos receber dinheiro e não recebíamos (EH6).

Das atividades profissionais exercidas pelos participantes homens, antes de migrarem para França, destacaram-se as atividades na indústria madeireira (n=3) e na construção civil (n=3), mas também na agricultura (n=2), no comércio (negócio de família) (n=2) e em serralharia (n=1). Já nas atividades das mulheres, no mesmo período, teve destaque o trabalho doméstico (n=4) e a agricultura (n=3), seguidas pelo trabalho na indústria de lã (n=1) e no comércio (negócio próprio) (n=1). Do total das mulheres, somente duas eram remuneradas pelo trabalho que executavam (indústria e comércio), para as restantes funcionava o sistema de troca, de trabalho por moradia e alimentos. Outro aspeto que se salientou, foi que três homens e duas mulheres desenvolviam mais de uma atividade (por conta de outrem) em simultâneo.

Era andar a cortar madeira pelos pinhais a cabo. (...) Eu era caseiro. Éramos caseiros. (...) Trabalhava na agricultura e a fazer o que calhava (EH5).

Ajudava o meu pai. Quando ele ia para fora, era eu que ficava no negócio (...) (EH9).

Aqui, antes de ir, sempre trabalhei como uma escrava nas terras, a cortar erva para as vacas e a passar carregos. A gente fazia terras que eram dos outros. As vacas não eram nossas, mas a gente tinha que tratar delas. Não recebíamos nada. Se as vacas dessem prejuízo ainda nos entrava no bolso, tínhamos que as tratar bem. Só tinha metade da vitelinha quando ela se vendesse. Se as coisas corressem bem corria bem para todos, se não corresse a gente ficava só com metade do milho e metade dos feijões que desse (EM5).

No trabalho cá éramos mais pisados, mais discriminados, éramos sempre os pobrezitos e os ricos eram sempre os ricos, que tinham o poder (EM7).

Nem fui mais por causa do trabalho porque eu trabalhava. Trabalhava nas fábricas de lanifícios. Entrei numa fábrica quando era nova e trabalhei lá ainda 8 anos. Foi só no que trabalhei cá (EM8).

Com exceção de um participante, todos os homens foram para a França sem contrato de trabalho, no entanto, com oportunidade de exercer uma atividade profissional, por intermédio de familiares (n=2), de conhecidos (n=2) ou através de contactos fornecidos por outros (n=3). No que se refere às mulheres, somente três tiveram a possibilidade de trabalho através de familiares e conhecidos. A inserção no mercado laboral ocorreu logo após a chegada em França, à exceção de três mulheres que apontaram alguma dificuldade nesse sentido. Recordando a experiência de inserção no mercado laboral em França, todos/as mencionaram

que os portugueses eram bem recebidos, pois eram considerados pessoas trabalhadoras e honestas.

Não foi difícil arranjar trabalho, visto que tinha o meu pai que estava empregado na altura e também já tinha palavreado trabalho para mim e para a minha irmã que emigrou comigo (...). Desde que tivéssemos uma carta de residência ou autorização de residência, podíamos adquirir a carta de trabalho também (EH1).

Não tinha trabalho à minha espera quando fui, mas alguma coisa se arranjava quando lá chegasse. Eu fui no mês de fevereiro e comecei a trabalhar no mês de abril. Arranjei trabalho quase logo, nessa altura não foi difícil. Havia muita oferta de trabalho (EM7).

Os portugueses em França eram bem vistos pelo esforço de trabalho que faziam. Pelo trabalho que fazíamos e porque éramos trabalhadores. Era uma comunidade que se integrava bem na comunidade francesa (EH8).

O povo mais bem acolhido em França somos nós, os portugueses. Tanto no trabalho, como na sociedade, eles preferem portugueses do que árabes ou de outra raça. Mesmo mulheres para trabalhar em casa, para tratar dos meninos, preferem portuguesas (EH9).

Em decorrência da grande necessidade de força de trabalho na época, França era um país aberto à imigração de várias etnias, tais como, argelinos, marroquinos e espanhóis. Assim, prevalecia em França um ambiente multicultural, do qual os portugueses também faziam parte. Nesse país, os participantes depararam-se com um contexto laboral diferente do que conheciam em Portugal. Era um contexto mais evoluído, onde havia mais trabalho com condições e salários melhores do que em Portugal. Os/as trabalhadores/as imigrantes detinham conhecimento e usufruíam dos seus direitos laborais, como o acesso a apoios sociais e de saúde, à semelhança dos nacionais. Os participantes homens também destacaram as condições de segurança no trabalho, como a obrigatoriedade do uso de equipamentos, tais como, capacetes, máquinas com proteção, entre outros.

O trabalho lá era muito bom. Em relação ao nosso, tinha uma evolução de talvez 30 ano (EH1).

Os colegas, muitos eram portugueses e outros eram espanhóis, algerianos, marroquinos (...). Tive tanto acidente de trabalho. Parti este dedo e este também. Mas o seguro pagou. Tínhamos seguro que o patrão fazia para essas coisas mesmo (EH5).

Achei que era totalmente diferente, que tínhamos muito mais regalias no trabalho, mais segurança. Tínhamos cobertura com a segurança social, tínhamos acesso aos médicos mais fácil e tudo, achei que tudo era mais fácil. (...) Trabalhei com muita gente de diversos países e com muitos portugueses (EH6).

Em França, os participantes do sexo masculino inseriram-se na indústria automóvel (n=4), construção civil (n=3), agricultura (n=3), indústria madeireira (n=3) e serralharia (n=2), das quais a maioria das atividades estava relacionada com as que tinham exercido em Portugal. As/as participantes exerceram mais que uma atividade ao longo do percurso migratório no

país, no sentido de encontrarem melhores salários e condições de trabalho. Também no caso das mulheres, as principais atividades profissionais realizadas em França, estavam relacionadas com as desenvolvidas em Portugal, com a diferença de que em França eram remuneradas. A atividade que mais se destacou foi o trabalho doméstico (n=6), seguida da agricultura (n=3) e do comércio (n=3). À semelhança do que acontecia antes de saírem de Portugal, as mulheres continuaram a ter dupla jornada de trabalho, ou seja, além do trabalho formal ainda cuidavam dos filhos e da própria casa. Tanto alguns homens como mulheres exerceram também trabalhos não declarados, para além do formal.

Quer dizer, íamos para o emprego que calhasse. Eu, por acaso, calhei com um emprego que já tinha cá. Em serração. Serrar madeira (EH4).

O nosso trabalho não era no campo, mas era um trabalho “agrícole”. Fazíamos plantações (EM1).

Fazia o comer, orientava as coisas da casa, fazia as compras. Foi sempre no que eu trabalhei. Em casas particulares (EM2).

Tive muitos patrões, uns pagavam mais do que outros. Sabe com é, a gente procura sempre aqueles que pagam mais. É normal. Uma pessoa estava lá para ganhar dinheiro (EH7).

Mesmo quando trabalhava na Renault, eu fazia muita hora “ao negro”. “Ao negro”, ou seja, sem ser declarado. Trabalho não faltava (EH2).

A integração no contexto laboral em França ocorreu sem dificuldade para a maioria dos/as participantes (n=13: 6H; 7M). Houve conformidade entre os/as participantes ao afirmar que a maior barreira no âmbito laboral foi a língua francesa, mas que esta foi diminuindo com o tempo, através do contacto que foram tendo com a língua.

No trabalho adaptei-me facilmente. Cheguei lá já tinha contrato, o patrão fornecia o alojamento e trabalho (EH6).

Depois arranjei lá trabalho. Ao início custou-me muito porque eu não sabia falar francês. Ainda chorei lá muito e ainda pensei vir embora. Mas depois acabei por lá ficar (EM8).

Conforme relatos da quase totalidade dos participantes (n=14: 6H; 8M), a evolução de desempenho profissional em França dependeu, principalmente, da colaboração dos colegas e/ou patrões. A maioria dos homens (n=7) mencionou também ter tido acesso a formação profissional, através das entidades empregadoras, para melhorar o desempenho profissional.

Com a vivência naquele país, em dezassete anos e meio, eu aprendi lá muito. Além de ter usufruído de 18 meses de escola que a Renault pagava, tínhamos mestres que nos davam escola e eu aprendi muito. Aprendi porque tinha gosto em aprender (EH2).

De estudos não fiz mais nada, mas profissional sim. Parti de um simples empregado e cheguei a encarregado. Recebíamos formações na última fábrica, antes não (EH4).

Eles ensinaram-me a trabalhar com as máquinas e a fazer as coisas como deviam ser. Tudo o que ensinavam era para conseguir fazer o meu trabalho (EM5).

Aprendi a trabalhar, sem dúvida. Ajudávamos umas às outras lá na empresa. E em cada casa que trabalhei, cada patroa gostava das coisas ao jeito dela. Aprendi muito (EM7).

A qualidade das relações estabelecidas com os patrões foi considerada boa, pela maioria dos/as participantes (n=12: 4H; 8M). Contavam com o apoio destes/as, chegando a ser considerados amigos/as por alguns/mas participantes. Grande parte dos/as participantes (n=13: 6H; 7M) afirmou, também, que a relação com os colegas de trabalho era boa.

Acho que quer no contexto empresarial, quer laboral, havia outra conceção de relações entre empregador e empregado. Daí a evolução que eu encontrava, de que a França estava de facto bastante, mais avançada em relação a nós. A relação era muito boa, tanto com os patrões como colegas (EH1).

As patroas que tinha eram francesas e ainda hoje são minhas amigas. Tinha as chaves das casas delas. Elas saíam, podiam ir 15 dias de férias que eu ficava com as chaves e ia lá. Se tivessem animais tratava deles e limpava a casa. Havia confiança absoluta (EM7).

Esta realidade diferia da de Portugal no período em que retornaram. De acordo com a opinião dos/as participantes, o contexto laboral português da época de retorno, estava diferente do da época de migração, independentemente do período de retorno ser mais cedo ou mais tarde. Encontraram melhorias nos direitos dos trabalhadores e dos ordenados (n=13: 7H; 6M) e maior taxa de empregabilidade (n=8: 4H; 4M). As melhorias na segurança do trabalho também foram evidentes para a maior parte dos homens (n=5). Apesar disso, todas as melhorias eram pouco significativas quando comparadas com as de França. Segundo a maioria dos homens que retornaram a Portugal em idade adulta jovem (n=4), o patronato continuava a ter uma posição superior e distinta em relação aos funcionários e também não cumpriam totalmente com os seus deveres e direitos dos funcionários, como por exemplo, nas contribuições para o estado.

Agora não, agora já está diferente. Há muita fábricas, já há mais trabalho, mas ao princípio era muito mais duro do que o que é agora (EM8).

Quando uma pessoa me diz que trabalha de sol a sol e que recebe só aquilo, fiquei um bocado admirado. Há muita diferença aqui para lá (EH9).

Mas existia também, da parte patronal, um certo abuso, porque muitas entidades patronais deveriam descontar para que o seu colaborador, mais tarde tivesse os seus direitos devidos e não o faziam. (...) o que deixou muita gente sem abono de família, sem aposentadorias e isso. (...) No meu caso não posso dizer isso, o que foi um grande vantagem. Hoje estou a usufruir dessas vantagens e tenho muitas graças a dar a Deus, a que todos os patrões para quem servi, me fizeram esses descontos. Isso faz a diferença (EH1).

Os participantes que retornaram em idade adulta jovem (n=8: 5H; 3M) contaram com o apoio de familiares e/ou conhecidos para se inserirem no mercado de trabalho. As atividades

laborais em que se inseriram, depois do retorno, diferiram das que exerceram antes de migrar e em França. A maioria dos homens (n=4) investiu num negócio próprio, na área do comércio, sendo que apenas um voltou a inserir-se no trabalho por conta de outrem e no mesmo tipo de trabalho que exercia antes de migrar em França - serralharia. À semelhança dos homens, duas mulheres inseriram-se no negócio de comércio próprio, ou de família, e a outra na agricultura, voltando assim à atividade que realizava antes de migrar. Quatro homens e uma mulher, para além de terem a atividade como comerciantes, praticavam a agricultura para consumo próprio. As mulheres eram ainda responsáveis pelas tarefas domésticas e pela educação dos filhos.

Depois vim em 1985, os meus pais já estavam velhotes e eu comecei com o ramo deles que é o ramo que tenho hoje e onde ainda faço negócios. (...) Trabalhei sempre por conta própria (EH7).

Quando cheguei, comecei logo a trabalhar. O meu marido arranhou trabalho. Andávamos no peixe por um lado e para outro e começamos a fazer as terrinhas que aqui tínhamos e depois o meu marido ainda comprou mais (EM5).

Depois de vir tive que me agarrar outra vez às terras, foi sempre na agricultura que depois estive (EM6).

Diante do exposto e em jeito de síntese, o período de migração para França dos/as participantes enquadrava-se numa época do Estado Novo, pouco promissora para Portugal nos âmbitos socioeconómico e político, enquanto a França estava numa fase de reconstrução do pós segunda Guerra Mundial. A migração foi considerada como solução para a falta de recursos económicos, para as precárias condições de vida e para a pouca perspetiva laboral existente em Portugal. Assim, as principais razões para a migração foram económicas em decorrência do contexto socioeconómico e político de Portugal da época. As redes sociais tiveram um papel fundamental, tanto na decisão de migrar, como na inserção inicial no país de destino. As participantes deste estudo tiveram a especificidade de ter migrado para a reunificação familiar, visto a maioria ser casada e terem os maridos em França

A inserção no mercado de trabalho em França não foi difícil, pois este estava a necessitar de mão de obra para a sua reconstrução e assim facilitava a inserção das várias etnias de imigrantes, incluindo os portugueses. Depois de integrados no mercado de trabalho, os/as participantes tiveram direito ao acesso a apoios sociais e cuidados de saúde. A cultura portuguesa através da elaboração de pratos típicos portugueses, da participação em convívios com portugueses e do festejo de épocas como o Natal e a Páscoa, continuou presente na vida dos/as participantes, enquanto residentes em França. A língua portuguesa continuou a ser o meio de comunicação em ambiente familiar e no convívio com migrantes portugueses

residentes em França. Existiu também a preocupação em cultivar o domínio da língua nativa, bem como da cultura portuguesa com os seus descendentes. No entanto, os/as participantes tiveram também a possibilidade de conviver com a cultura francesa da qual assimilaram alguns hábitos. A língua foi a principal barreira na inserção sociocultural e laboral, a qual ultrapassada com o tempo, a partir da interação com os franceses em ambiente laboral e social.

O retorno dos/as participantes a Portugal foi realizado em duas fases distintas da vida: metade dos/as participantes em idade adulta jovem, principalmente por razões familiares e os/as restantes em idade de aposentadoria, por identificação afetiva com Portugal. A experiência migratória foi considerada de sucesso e de extrema importância para a vida dos/as participantes, visto terem conseguido atingir as metas propostas no projeto migratório: acumulação de capital económico e construção de uma casa própria, regressando assim com uma melhor condição de vida.

5.2.2 - Envelhecimento Ativo de Portugueses/as Migrantes

O Envelhecimento Ativo é um processo que se contrói ao longo da vida através da otimização das oportunidades na saúde, participação e segurança. Assim, a migração, como projeto integrante da vida dos/as participantes, surge como uma fase de oportunidades para ajudar a promover o Envelhecimento Ativo. Esta categoria, orientada para o segundo objetivo específico deste estudo, divide-se nas seguintes subcategorias: Envelhecimento ativo no contexto da migração de percurso e retorno: Discurso e prática de portugueses/as; Envelhecimento ativo e saúde na migração de percurso e retorno.

De seguida apresentamos as conceções de envelhecimento e envelhecimento ativo na perspetiva dos/as participantes deste estudo e o contributo que a migração de percurso e retorno trouxe para o processo de envelhecimento ativo.

5.2.2.1 - Envelhecimento ativo no contexto da migração de percurso e retorno: Discurso e prática de portugueses/as

Os/as participantes descreveram o envelhecimento como um processo que faz parte da vida; é individual, pois ocorre de forma diferenciada entre as pessoas. Para a maioria (n=12: 7H; 5M), o ser-se “velho” não é determinado apenas pela idade, mas pelo espírito da pessoa e pela forma como se encara a vida e o processo de envelhecimento. Esses defenderam a necessidade de se ter um envelhecimento ativo, que também é construído ao longo da vida. Neste sentido, a quase totalidade afirmou estar a envelhecer de forma ativa (n=13: 7H; 6M). A

maioria destacou que a condição física e/ou de saúde (n=13: 6H; 7M) pode influenciar o EA, assim como a capacidade de superar os limites impostos pela idade avançada, tais como, as doenças crônicas, as limitações no desenvolvimento das atividades do quotidiano (n=10: 6H; 4M).

A parte de ser ativo, sempre fiz por o ser. Sempre quis fazer algo para me sentir realizado (...). Recordo-me do tempo do serviço militar, o tempo da emigração, o tempo da realização como pessoa, o nascimento dos filhos, o casamento. Tudo isso são atividades que nunca cessam. Isso também permite viver mais ativamente, sem deitar tudo isto para o lado. Acho que o nosso envelhecimento também tem a ver com a juventude que a gente passou, que quer os bons, quer os maus momentos, a gente nunca os esquece. Os pontapés que levamos, a maneira como vivemos na infância, isso tudo ajuda-nos também a realizar como adultos.(...) Acho que estou a envelhecer ativamente por algumas coisas que já referi como as atividades que vou realizando e já realizei para chegar até esta fase (EH1).

Não gosto de estar parado. Uma pessoa tem que fazer por isso, se não vai-se a baixo logo. Na nossa idade se a gente não faz isso está feito. (...) Uma pessoa parada não traz benefícios. Não se pode parar (EH9).

Agora a vida e envelhecimento é levada com naturalidade e prazer (EM1).

Pois todos nós envelhecemos. (...) Gostava de ter mais saúde, porque as dores limitam muito o que podemos fazer, mas vai-se andando como Deus quer. (...) Eu sentia-me melhor se pudesse fazer mais coisas, mas é bom fazer algumas coisas que faço. (...)Eu sou uma pessoa ativa (EM6).

A quase totalidade dos/as participantes (n=14: 8H; 6M) considerou estar a viver uma fase de suas vidas gratificante, decorrente de maior disponibilidade de tempo após a aposentadoria. Consideravam esta fase como sendo de mais possibilidades para desenvolver uma gama mais ampliada de atividades, mais prazerosas, as quais não eram possíveis de realizar enquanto estavam inseridos/as no mercado laboral. Os/as participantes mantinham atividades relacionadas com a agricultura e/ou jardinagem (n=14: 7H; 7M), participavam em convívios (eventos temáticos, associações, cafés, restaurantes, etc.) com os pares ou outras faixas etárias (n=12: 6H; 6M), praticavam algum tipo de atividade física como caminhadas, ginástica e natação (n=10: 5H;5M), participavam em eventos religiosos (n=9: 2H; 7M) e também liam e assistiam a programas televisivos (n=8: 5H; 3M). As mulheres mencionaram ainda a execução das tarefas domésticas como atividades que faziam parte do seu quotidiano.

Tenho mais tempo para mim agora, que lá (França) não tinha (...). Faço o que quero. Lá tinha horários que tinham que ser cumpridos e andava sempre a correr (EM7).

A gente não pode parar, porque se parar é pior. Ter atividade dá desenvolvimento pessoal e é outra maneira de ser. Da parte da tarde vou passear, ou vou caminhar, que me faz muito prazer, ou vou até ao café ver os meus amigos. Vou ler um bocadinho o jornal e pronto é assim que passo a minha vida (EH8).

Vou passear, faço passeios e cultivo as hortas que são precisas cá para casa (EH4).

Vou para o “Ficactivo” onde tenho várias atividades como ginástica, natação, danças e às vezes temos passeios (...) (EM9).

Gosto muito das coisas de casa. Gosto muito de jardinar. O meu dia a dia, cuidar da casa, cozinhar, preenche-me a minha vida.(...) São essas as minhas atividades (EM2).

Gosto muito de conversar. Não sou caseira, gosto de andar cá fora. Vou à missa, ajudo a limpar a igreja. (...). Passear então, é comigo. Vamos em escursões (...) (EM1).

A maior parte dos/as participantes (n=10: 5H; 5M) deu destaque às suas atividades e/ou responsabilidades e ao seu papel ativo no seio familiar, como contributos para o seu EA. Mais de metade dos/as participantes acrescentou a importância do convívio familiar com regularidade (n=9: 4H; 5M) e apoio familiar (n=9: 3H; 6M).

Há realmente uma coisa que me dá prazer na vida, isto e há pessoas que se calhar nem vão admirar esse prazer na vida, é quando, ao domingo, eu tenho a minha casa cheia com a família. Também me dá prazer ver o meu netito quando está com os colegas, com as outras crianças. Também me dá prazer quando o vou buscar à escola e quando ele cá está (EH2).

Não tenho medo de envelhecer no sentido que temos uma família constituída e que compreende o que é o envelhecimento de um pai (...). Os meus filhos compreendem isso e o envelhecimento que vou tendo não me dá nenhuma coisa negativa. Pelo contrário, está positivo em todos os sentidos porque eles me apoiam, eles ajudam. Não penso que vou ficar sozinho e sem apoio, porque a minha família, não há melhor (EH4).

Para além de estar no “Ficactivo”, acompanho as minhas netas e, por vezes, vamos levá-las à escola. Também ajudo a minha filha a cuidar lá de casa e é assim. (...) Sinto-me bem a ajudar a minha família se não também não o fazia (EM9).

Segundo os/as participantes, as razões para optarem por uma vida mais ativa foram: gostar das atividades que desenvolviam (n=13: 7H; 6M), por terem mais tempo disponível após a aposentadoria (n=12: 7H; 5M), porque implica benefícios para a saúde física e psicológica, (n=12: 6H; 6M) e ajuda a não pensar nas preocupações da vida/relaxar (n=5: 2H; 3M). Os/as participantes destacaram que algumas das atividades eram também um meio de interação social, facto que a maioria (n=10: 3H; 7M) acrescentou ser um fator muito importante para melhorar a sua qualidade de vida.

Eu acho que é benéfico até para a saúde. Eu sinto-me bem assim e o facto é que não tenho grandes problemas de saúde. Eu acho que se estivesse em casa (...) então aí é que eu já estava muito mais velho (EH7).

Eu sempre gostei de ser ativo, nunca gostei de não ter atividade, mas muito tempo não tive a possibilidade de fazer o que gosto, era só pensar no trabalho. Hoje, graças a Deus, tenho tempo e disponibilidade para fazer coisas que antes não podia fazer (EH8).

Acho que estou completa e esta vida que estou a levar é que me ajuda, talvez, a esquecer alguns problemas que já passei, alguns dias menos alegres. (...) Isto ajuda na vida quotidiana, a estar sempre a pensar em coisas positivas e não no que é negativo (EM1).

Vou para o “Ficactivo” (...) fazemos de tudo lá e além de tudo isso, convivo com outras pessoas, é muito bom (EM9).

Ao analisarem o próprio percurso de vida, a quase totalidade dos participantes (n=15: 8H; 7M) revelou que a melhoria das condições económicas e a aquisição de casa própria contribuíram para a melhoria da qualidade do seu processo de EA. Sublinharam também a importância de, nesta fase da vida, continuarem a ter objetivos de vida, autonomia, independência e liberdade para fazerem o que queriam devido à diminuição de encargos e de preocupações, por exemplo com a educação e crescimento dos filhos. Deste modo, sentiam-se realizados/as no âmbito pessoal e familiar (n=15: 8H; 7M), bem como profissional (n=5H).

A gente levantar-se de manhã e não estar com cuidados e não ter que estar a pensar onde é que a gente vai buscar fundos para poder sobreviver. Não tenho essa preocupação. Sei que lutei muito na minha vida, passei muito sacrifício, mas hoje, graças a Deus, não vivo como nenhum rico porque não o sou, mas vivo folgadoamente. (...) já não me levanto de manhã porque sou obrigado, levanto-me às horas que quero. Só por isso é uma boa maneira de me encontrar bem. (...) Tenho muito menos responsabilidade com os filhos do que quando os andava a educar (EH8).

Ao pensar em como desejava viver esta altura, tenho o que queria ter: uma casa, família e conviver com a minha família e viver sem ter que me preocupar com o dinheiro. (...) A nossa vida está realizada. (...) Sou feliz. (...) Graças a Deus, não tenho que estar a pensar que não tenho dinheiro para comprar o que quero, não digo para fazer uma vida de rico, mas uma vida normal. Acho que estou bem (EM2).

Em relação ao envelhecimento, digamos que pôr tudo na prateleira e não querer saber de mais nada, isso nunca existiu comigo e acho que isso faz parte da realização da pessoa. Enquanto pessoa, tentar ter sempre qualquer coisa na ideia para realizar e nos sentirmos realizados também. (...) Sinto-me realizado profissionalmente, familiarmente (EH1).

Os/as participantes sentiam-se realizados nos vários âmbitos, principalmente por continuarem inseridos nas diversas atividades. Assim, acrescentaram que gostariam de manter a sua independência e o seu nível de saúde para poderem continuar a participar nas suas atividades. Revelaram ainda algumas aspirações para o futuro, tais como: ver os seus filhos e/ou netos realizados na vida (n=13: 7H; 6M), poder viajar (n=6: 1H; 5M) e prestar auxílio a pessoas que necessitassem, de forma voluntária (n=4: 1H; 3M).

Sinto-me uma mulher realizada. Não posso pedir mais a Deus, só peço um dia de cada vez. E enquanto Deus me deixar fazer a sopa e varrer a casa e fazer a cama, dá-se muitas graças a Deus. É só isso que eu peço (...) (EM5).

(...) agora o que eu desejo é ter saúde e continuar a minha vida com saúde até aos últimos anos da minha vida (EH8).

Eu sinceramente, com a idade que tenho, o sonho que eu tentava realizar, que eu sempre tive, era de acabar de formar a minha filha, vê-la a trabalhar e que ela não precisasse de passar aquilo que eu passei (EH2).

Gostava de ir a França com a minha filha e com o meu marido para lhe mostrar onde ela tinha nascido. Ela nunca lá foi, gostava de lá ir por isso (...) (EM8).

Gosto de ser útil para as pessoas. Eu nem queria nada, não queria que me pagassem, mas gostava de ter uma pessoa de idade para a acompanhar aqui e acolá, ou fazer-lhe um passeio, para ser útil. Gosto de ser útil para as pessoas (EM2).

Ao compararem os seus processos de envelhecimento com algumas pessoas da mesma faixa etária, consideravam-se mais ativos, por terem melhores condições económicas (n=9: 5H; 4M) e de saúde (n=7: 4H; 3M), assim como hábitos de vida mais saudáveis como uma alimentação regrada e a prática de atividade física. Acreditavam que estas condições resultaram também da experiência migratória, associada à capacidade de trabalho e gestão económica que tiveram que ter ao longo da vida.

Sinto-me mais nova do que essas pessoas da minha idade e até mais novas, isso é a verdade, porque são poucas as que querem frequentar o que eu frequento. Enquanto eu tenho, talvez, mais agilidade eu encontro-as assim um bocadinho mais paradas (...)(EM1).

Se eu tivesse continuado a trabalhar cá em Portugal, se calhar a minha reforma era de uns 200 ou 300 euros por mês e com esse ordenado eu não podia viver. Eu vejo aí certas pessoas a ter uma reforma como essas, que é lastimável. Como é que estas pessoas podem viver? É essa a diferença que eu vejo (EH8).

Alguns estão a envelhecer bem, mas outros, coitados, também não podem por doenças que as obrigam a estar em casa. A saúde influencia muito a nossa vida (EM7).

A migração influencia sempre, vê-se hábitos diferentes. É possível que por isso a gente faça coisas de uma maneira um pouco diferente. E há algumas pessoas que não têm, nem cuidado com a alimentação, e ainda se riem às vezes por nós o fazermos. Dizem que não compreendem porque é que vou caminhar, se ando sempre por casa entretido a fazer alguma coisa, e que já não precisava de fazer aquilo. Acham um pouco estranho (EH6).

Ao relembrem a experiência migratória, todos os/as participantes expressaram ter sido uma fase com impacto nas suas vidas, principalmente positivo, reconhecendo que não seriam os/as mesmos/as caso não tivessem migrado. Os/as participantes destacaram que a migração foi um investimento para conseguirem ter uma vida com mais condições e maior independência, de modo a garantir uma pensão de reforma melhor e uma velhice mais digna. Consequentemente, aprenderam outras forma de viver e de organizar a vida através do contacto com outras culturas em França, o que também ajudou a melhorar a forma de socializar, através das relações interpessoais ao longo do percurso migratório.

A migração tem muita influência, porque a gente toma conhecimentos de outra realidade que de facto, talvez nunca sonhasse ter e isso também nos ensina a viver de forma ativa, mais instrutiva e de forma mais personalizada. (...) A migração ajudou na construção de vida, de conhecimentos gerais, porque a gente também aprende a viver com outras culturas que não são a nossa e isso faz a diferença. (...) A migração teve influência,

sobretudo nos aspetos sociais. A gente aprendeu a socializar-se um bocado mais, porque, a gente tem outros relacionamentos com outras pessoas (EH1).

Foi lá que ganhei a minha vida, foi lá que eu ganhei a minha maneira de viver de agora. Foi lá que eu consegui a vida que tenho e a estabilidade que tenho (EH8).

A migração na minha vida foi um abre olhos para o futuro, a pensar na minha independência e talvez na minha aposentadoria. (...) A emigração influenciou, fez-me, ser mais independente. Ajudou a fazer uma vida que aqui talvez não a conseguisse e a ter um fim como talvez não tivesse se não tivesse ido (EM1).

A migração teve influência. Quando eu fui para lá era uma pessoa e, com os anos lá, fiquei diferente. Lá tinha acesso a tudo, lia e tinha acesso a muita informação. Vi as coisas de outra maneira. E depois convivia com pessoas cultas, com pessoas que tinham uma certa educação. A gente trabalhando com certas pessoas, a gente aprende (EM2).

Nesta fase da vida, a saúde foi considerada um aspeto importante para o Envelhecimento Ativo, a qual será focada a seguir.

5.2.2.2 - Envelhecimento ativo e saúde na migração de percurso e retorno

Antes de migrarem, a maioria dos/as participantes (n=9: 6H; 3M) afirmou não ter tido a experiência de ser cuidado pelo sistema de saúde em seu país. Eram tempos de muitas carências, o que se refletia na dificuldade de acesso aos cuidados de saúde, decorrente da falta de condições económicas, de meios de transportes e da grande distância geográfica entre a residência e os serviços de saúde. A quase totalidade dos/as participantes (n=14: 7H; 7M) referiu não ter realizado exame de saúde para a obtenção da autorização para ir para França, sendo que a maioria foi sem passaporte de emigrante.

Na altura, cá, se quiséssemos operar tínhamos que pagar, ainda, do nosso bolso, ou então ter uns bons padrinhos, conhecimentos, subornos ou coisas destas espécies (EH1).

Quando fui “a salto” nem podia ser apanhado, quanto mais fazer exames médicos (EH8).

Não, não fiz exames, nada, antes de ir para lá (EM9).

Relatos da quase totalidade dos/as participantes (n=13: 7H; 6M) revelaram que a saúde era boa na época de migração para França. Somente três referiram intercorrências, como mastoidite crónica, pleurisia e problemas de coluna, mas que estavam, na época, sob controle. A migração, por si só, envolve um conjunto de mudanças socioculturais, geográficas, da rede familiar e social para a pessoa migrante. Todas essas mudanças tornam a pessoa migrante mais vulnerável e suscetível a problemas de saúde.

A saúde na altura era uma saúde boa, a não ser este caso da mastóidite crónica (...). Já tinha esse problema quando emigrei (EH1).

Ai quando fui, nunca tinha tomado remédios na minha vida. Era uma maravilha (EM3).

Durante a estadia em França, todos/as os/as participantes mencionaram que a condição de saúde não sofreu grandes alterações. Revelaram ter tido, esporadicamente, episódios passageiros de gripes e pequenas complicações que requereram cuidados de saúde. Alguns participantes (n=6: 2H; 4M) acrescentaram que também tiveram familiares que apresentaram algumas necessidades de cuidados de saúde em França. No país de destino, todos tiveram acesso ao sistema de cuidados de saúde. A maioria dos/as participantes (n=13: 7H; 6M) destacou a obrigatoriedade anual para fazer exames médicos de rotina, através do sistema laboral.

Não tinha problemas, lá uma gripe ou dessas coisas de vez em quando, mas nada mais. (...) A da minha esposa também, o miúdo é que tinha problemas e lá continuou a ter e a precisar de cuidados (EH6).

Tive outros cuidados assim por doenças vulgares, uma gripe, uma tosse, a garganta ou assim. Ía ao médico e fui sempre tratada (EM7).

Se quer que lhe diga, nunca fui ao médico em França. Eu, durante os anos que trabalhei, só passávamos numa visita médica anual, porque éramos obrigadas pelo trabalho (EM1).

O acesso aos cuidados de saúde foi fácil tanto para os/as participantes como para seus familiares e não relataram ter sentido diferenças no tratamento pelo facto de serem estrangeiros. A única barreira que teve de ser transposta foi a da língua francesa, a qual foi diminuindo ao longo do tempo. Os cuidados de saúde aos quais recorreram foram os de rotina ou quando apresentavam problemas esporádicos de saúde. Todas as mulheres que tiveram filhos em França (n=6) também necessitaram e tiveram acesso a cuidados pré-natal, obstétricos e pediátricos de rotina para seus filhos. Em relação aos cuidados de saúde em França, todos/as foram unânimes em os considerar superiores aos de Portugal.

Tudo me foi facultado. Desde a operação até à reinserção no trabalho tudo me foi facultado. Enquanto ao resto da saúde, tínhamos saúde de apoio ao trabalho e todos os anos tínhamos uma, digamos, uma revisão de saúde que já era facultado na altura, que era obrigatório. E os serviços eram de facto extraordinários, onde quer que fossemos ou que tivéssemos a necessidade de ser vistos por qualquer classe médica. Tudo nos era facultado. (...) Sentia-me sempre seguro em relação à saúde. Sei que se precisasse teria os cuidados necessários (EH1).

Sim, tive acesso a cuidados lá. (...) Não sentíamos barreiras, nada. Éramos tratados tal e qual os franceses. Era igualdade tal e qual como os franceses (EH7).

Eu cheguei lá, foi uma maravilha, nunca tive problemas com a medicina. Não era complicado ir aos serviços, principalmente para o final que eu já me debruilhava bem a falar. Mas no princípio ainda foi um bocadinho complicado e pedia a pessoas para irem comigo, mesmo para ir com os meus filhos à vacina e assim (EM3).

Também tive acesso a cuidados de saúde. Graças a Deus nunca estive muito doente e nunca precisei de um cuidado especial. Ía assim por coisas banais, como uma gripe, e

sempre que precisei fui ao médico sem problemas. Só lá estive hospitalizada três dias quando tive a minha filha, mas correu tudo muito bem, fui muito bem tratada (EM8).

No que diz respeito à saúde é uma catástrofe, aqui no nosso país. Isso é para esquecer. Nós tínhamos um serviço de saúde lá que era eficaz. Não havia saúde para pobres, nem para ricos. Era tudo igual. Aqui o pobre não tem direito à saúde, só o rico (EH2).

Após o retorno a Portugal, os/as participantes precisaram de cuidados de saúde por situações esporádicas, como gripes e cefaleias. Com o avançar da idade, a maioria dos/as participantes (n=13: 7H; 6M) começou a apresentar alguns problemas de saúde relacionados, principalmente, com o sistema osteoarticular (osteoporose, reumatismo, artroses) (n=6 3H; 3M), cardiovascular (enfarte, AVC, hipertensão) (n= 4: 3H; 1M) e metabólico (diabetes) (n= 3M). A maioria dos/as participantes (n=10: 7H; 3M) considerou normal o aparecimento de problemas de saúde em idades mais avançadas.

Graças a Deus nunca tivemos grandes problemas de saúde. Algumas gripes, dores de cabeça e essas coisas, nada de muito mais grave (EH7).

Sim, já necessitei de cuidados de saúde depois de retornar de França. (...) No caso de quando, há 5 anos atrás, tive um enfarte (...) (EH1).

Ai, já não tenho a mesma força. (...) A partir dos 50 anos, há muita coisa que falha, o médico lá já me tinha dito e eu já sabia. A primeira coisa que falha é os olhos logo e outras coisas, cansaço e outras coisas que vão-se alterando (EH9).

Depois que estou aqui tive uma crise nos ossos, artroses também já trazia e sofria, mas era a osteoporose que me deu depois de estar já cá. Fui cá ao médico e foi diagnosticado (EM7).

A saúde quando viémos não era a mesma de quando fomos para lá porque a idade é muito mais avançada e depois os problemas de saúde surgem (EM2).

Com o retorno a Portugal, a quase totalidade dos/as participantes (n=13: 7H; 6M) constatou melhorias no sistema de cuidados de saúde português, nomeadamente o aumento do número de profissionais de saúde com mais formação/capacitação, mais infraestruturas e recursos materiais e melhorias organizacionais. Também detetaram um consequente aumento da qualidade das intervenções de saúde e das melhorias no acesso aos cuidados de saúde. Apesar dos avanços nos cuidados de saúde, os/as participantes depararam-se com barreiras no seu acesso, destacando a longa espera para as consultas/intervenções de saúde nos sistema público (n=13: 7H; 6M) e a falta de médico de família, no caso dos/as participantes do segundo grupo (n=6: 3H; 3M).

Já havia garantias, depois do 25 de Abril melhorou tudo, modificou tudo, antes não, era uma miséria que não havia nada. Nem médicos havia e as pessoas morriam em casa, não havia dinheiro para pagar aos médicos (EH5).

Antigamente os cuidados de saúde não eram assim, estavam mais evoluídos quando regresssei. Não havia tanta coisa, hospitais, centros de saúde e até profissionais não haviam tantos quando eu fui (EM8).

(...) foi preciso marcar um exame de saúde para a minha esposa, (...). (...) E o que me surpreendeu foi que quando fui para marcar, a pessoa perguntou-me se era particular ou pela caixa e eu perguntei-lhe a razão. Ela: “Se for particular é para a semana, se for pela caixa é daqui a um mês”. Logo quer dizer alguma coisa isto. Este sistema não pode estar a funcionar bem. (...) a minha mulher foi operar-se lá (França), porque cá a lista de espera era infundável e a saúde não pode esperar (EH6).

Eu cá ainda não tenho médico de família e eu já estou aqui fez ontem dez anos. Tenho aqui um médico que é meu amigo e me atende, mas não me pode programar as coisas como devia (EM3).

Ao considerarem a melhor qualidade do sistema de cuidados de saúde francês em relação ao português, a maioria (n=12: 6H; 6M) destacou a estrutura, organização e funcionamento do sistema de saúde, bem como a maior participação do Estado nas despesas de saúde e a melhor relação entre profissional de saúde e utente. Também descreveram os cuidados da saúde em Portugal como sendo mais caros e não acessíveis a todos (n=9: 6H; 3M).

As pessoas lá, com os médicos, somos bem acolhidos, bem recebidos, bom atendimento, ocupam-se bem das pessoas e cá não, parece que é uma obrigação quando as pessoas lhe dizem que precisam alguma coisa (EH6).

Fui sempre muito bem recebida, muito bem tratada, com muito apoio, muito carinho da parte dos médicos e enfermeiros de lá. Só tenho a dizer bem Os serviços de saúde são muito bem, maravilhosos, não tem comparação com os de cá. Então os profissionais uma maravilha. Os médicos lá, a assistência lá, não tem nada a ver com a de cá, nada. Acho que eles são muito mais humanos. Explicam muito bem e depois falam para si muito bem (EM2).

Sim, tinha apoios. Ora bem, em meu entender, a França, ainda hoje será, mas já naquela altura era um país, um país da comunidade europeia, onde a saúde era uma prioridade. (...). (...) Nós lá tínhamos um serviço de saúde que era eficaz, não havia saúde para pobres, nem para ricos era tudo igual. (...) Aqui o pobre não tem direito à saúde, só o rico é que tem direito a gozar de boa saúde, mas tem que a pagar. E o pobre coitado, o pobre se não tiver dinheiro, morre e não vejo jeitos de melhoras (EH2).

Os serviços de saúde são muito bem, maravilhosos, não tem comparação com os de cá.(...) Quando eu lá estava, eu não pagava nada. Quer-se dizer, eu ia á farmácia, a farmácia mandava a conta para a segurança social, a segurança social pagava a parte dela e já era a segurança social que mandava para a minha “mutuelle”. Eu nunca pagava um tostão. (...) Se não tivesse a “motuelle” tinha que pagar a minha parte. (...) Por exemplo para os diabetes não pagava nada e aqui já pago (EM3).

O retorno a Portugal trouxe também, para a maioria dos/as participantes (n=11: 5H; 6M), preocupações e inseguranças relacionados com os cuidados de saúde, dadas as diferenças existentes entre o sistema de saúde português e francês. Deste modo, mais da metade dos/as

participantes (n=9: 4H; 5M), com predomínio do segundo grupo, afirmou que mesmo depois de retornarem a Portugal, voltaram a França para ter acesso a cuidados de saúde, para algumas intervenções e controle do estado de saúde. Esta possibilidade foi tida como mais uma das vantagens da migração para a saúde. Deste total, a maioria (n=6: 3H; 3M) ainda estava integrado/a no sistema de saúde francês, pois tinha-se aposentado naquele país, enquanto os restantes (n=3: 1H; 2M) conseguiam ter acesso a cuidados de saúde em França por terem lá filhos a residir. Os motivos alegados para acessarem os cuidados de saúde em França decorriam da maior facilidade de acesso às consultas médicas e medicação e da maior segurança na qualidade dos cuidados de saúde.

(...) estávamos habituados a outro tipo de cuidados e se queremos melhor temos que o procurar. O facto da minha esposa ter ido para França para se operar acho que é exemplo disso, não conseguimos estar confiantes ao nível da saúde (EH6).

Ainda bem que eu posso continuar a ir lá. Tenho os medicamentos de lá que não tenho que pagar nada porque tenho esse direito e se fosse cá tinha que os pagar e não sei como. Se fosse aqui estava desgraçada com a minha saúde e lá, vou e tratam-me muito bem (EM6).

Por acaso ainda estou como se estivesse naquele país para tratar da saúde porque se estivesse aqui eu não sei se a coisa se passaria da mesma maneira. (...) Vou a França todos os anos e quando vou é também para tratar da minha saúde (EH8).

Há muita coisa que tenho de lá ainda, tenho os medicamentos para a minha tensão que estou pela minha medicação francesa que o meu filho manda-me para cá. Quando vou, vou ao médico, o médico passa-me sempre receitas que dá para seis meses (...). A maior parte dos medicamentos que eu tomo para os meus problemas são franceses. (...) Os grandes problemas têm sido tratados lá, aqui é para os pequenos problemas: para uma gripe, para uma dor (EM2).

Os/as participantes foram unânimes em admitir que a migração para França e a sua estadia lá teve reflexos positivos para a sua saúde. Neste sentido, destacaram os cuidados de saúde que lhes foram facultados, não só no âmbito curativo, mas também preventivo, bem como a boa qualidade do atendimento, como revelaram as seguintes falas:

A emigração não foi prejudicial à minha saúde, absolutamente nada, antes pelo contrário.(...) Desde a operação até à reinserção no trabalho tudo me foi facultado. Enquanto ao resto da saúde, tínhamos saúde de apoio ao trabalho. E todos os anos tínhamos uma, digamos uma revisão de saúde que já era facultado na altura, que era obrigatório e os serviços eram de facto extraordinários, onde quer que fôssemos ou que tivéssemos a necessidade de ser vistos por qualquer classe médica. Tudo nos era facultado (EH1).

Os problemas que eu tenho de saúde, penso que se estivesse cá em Portugal os teria na mesma. Acho que isso não tem nada a ver, estar aqui ou estar lá. Agora nos cuidados sim, pode ter influenciado estar lá. Lá fui sempre muito bem tratada, não sei se aqui, como as coisas são, seria tão bem tratada (EM2).

Eles lá só me fizeram bem. Eu tive acidentes de trabalho. (...) Cuidaram sempre de mim. Eu ter ido não piorou a minha saúde, ao contrário, foi sempre bom (EM5).

Apesar disto, mais de metade dos/as participantes (n=9: 5H; 4M) também mencionou aspetos da migração que pode ter influenciado a sua saúde negativamente, tais como: fatores relacionados com o trabalho (exposição a químicos e pós, ruído, excesso de horas de trabalho), as condições climáticas e o stress do quotidiano em França. Assim, para a metade dos/as participantes (n=8: 6H; 2M), o retorno a Portugal teve impacto positivo na sua saúde, pelo clima mais favorável para se viver e/ou trabalhar e pelo menor nível de stress do quotidiano quando comparado com os de França.

É possível que o clima de lá tenha influenciado. Os meus problemas são muito dos ossos e da coluna, o clima que a gente nota, mesmo com a mudança da temperatura, com a chuva e o frio a gente sente logo de caminho, por isso pode ter influenciado. (...) talvez na parte do clima, e do stress também. Um pouco também por se ter os horários a cumprir, de termos aquela vida assim um pouco agitada. Nós morávamos na cidade, tínhamos que apanhar os transportes e sentir aquele stress todo citadino, também pode ter influência (EH6).

A minha saúde era porreira, mas lá estraguei-me muito porque eu trabalhei numa secção de pinturas, numa cabine. Antigamente trabalhava-se com uma tinta que secava ao ar e a gente estava sempre a apanhar daquilo, a gente era novo, nem metia máscara nem nada (...). Eu a respeito de saúde sinto-me melhor cá e mesmo a minha família. A respeito de ares e não há aquele stress. Aqui a pessoa faz tudo com calma, enquanto lá não, é sempre tudo com pressão. Eu ia a todo o lado a correr. Era levar as filhas á escola, prepará-las, ir para o trabalho e depois era preciso isto e aquilo e tinha que ir à escola de vez em quando por causa das miúdas. Era muita coisa (EH9).

(...) o trabalho muitas das vezes também leva a isso. A gente ao meio dia era raro comer. De manhã começava num lado a trabalhar, ia para outro logo a seguir, nem tinha tempo de ir a casa, muitas das vezes também por isso. A gente parece que só pensava em trabalhar e isso influencia a saúde. Realmente eram muitas horas de trabalho seguidas (EM2).

Apesar de se manterem ativos mesmo na presença de algumas limitações, manifestaram receio quanto ao futuro, no sentido de verem as suas condições de saúde agravadas e de não conseguirem manter fácil acesso aos cuidados de saúde. A maioria dos participantes do segundo grupo (n=6: 1H; 5M), que possuíam filhos e netos a residir em França, expressaram maior angústia pela ausência dos familiares.

Coisas negativas é estar longe dos hospitais e longe da vila. Aqui para termos as coisas tem que se desenrascar para ir a Oliveira buscar tudo. Acho que isto aqui, na aldeia, está a ficar mesmo deserto, não há nada. (...) Eu acho que é o sofrimento de pensar na doença e tudo o que ela pode aportar, as coisas más. É isso que me faz envelhecer. Vou para a cama e não consigo dormir. (...) Isso é que me atormenta bastante, é a minha saúde atual. (...) A minha saúde preocupa-me (EM2).

Senti muito desgosto em ter deixado lá os meus filhos e não só, deixei lá 4 filhos e 7 netos (EH8).

Sinto muita tristeza por não os ter todos ao pé de mim, a minha filha e netas estão longe. A minha mágoa é essa. Vou com mágoa quando vou para lá, venho com mágoa quando venho para cá, é um sofrimento ter sempre uns em cada lado (EM6).

Em síntese, o envelhecimento foi perspectivado pelos/as participantes como uma fase que faz parte do percurso de vida, no qual o aparecimento de problemas de saúde e a diminuição das capacidades funcionais do organismo são inevitáveis. Os problemas de saúde mais prevalentes nos participantes deste estudo foram os osteoarticulares e os cardiovasculares. Já o envelhecimento ativo foi concebido como estando ligado principalmente à independência e autonomia, o que permitia a inserção nas atividades que proporcionavam satisfação para os/as participantes. Outros fatores apontados pelos/as participantes como sendo importantes para se ter um envelhecimento ativo foram: a prática de atividade física, as redes sociais, os recursos económicos, ter casa própria e ter migrado, por ter sido uma fase integrante da vida dos/as participantes foi considerada na perceção dos seus processos de envelhecimento.

A migração implicou estar em interação com uma cultura diferente da do país de origem, sendo a cultura um determinante transversal do envelhecimento ativo. A migração permitiu aos/às participantes, o acesso a cuidados de saúde permanentes e de prevenção de forma equitativa aos dos nacionais. Também possibilitou a inclusão no mercado laboral e a aquisição dos direitos sociais que lhe eram devidos por direito e adquiriram um estatuto económico confortável, de forma a garantir uma velhice com maior qualidade de saúde e de acesso a cuidados de saúde. Com a aposentadoria, emergiram novas oportunidades para promover um envelhecimento ativo, tendo em conta a maior disponibilidade de tempo para participar em atividades físicas, de lazer, de convívio social e de participação ativa na comunidade e em contexto familiar. Os/as participantes consideraram-se ativos/as, pois foram promovendo a saúde e prevenindo fatores de risco ao longo da vida e, assim, mantiveram a sua autonomia e independência, o que lhes permitiu ter mais qualidade de vida, de modo a sentirem-se satisfeitos/as com as suas vidas.

6. EM DISCUSSÃO - DO DISCURSO À PRÁTICA DO ENVELHECIMENTO ATIVO NO CONTEXTO DA MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS EM FRANÇA

Passamos à discussão dos resultados com o apoio do referencial teórico e empírico, a partir das experiências migratórias dos/as participantes. Neste sentido, a discussão obedece à estrutura das categorias destacadas nos resultados e respeita as singularidades dos relatos que este estudo engloba. Iniciamos pela subcategoria *Trajetória da Migração de Percurso e Retorno*, que se enquadra na categoria Migração de Portugueses/as para França.

6.1 - MIGRAÇÃO DE PORTUGUESES/AS PARA FRANÇA

6.1.1 - Trajetória da Migração de Percurso e Retorno

Foi nas décadas de 1960 e 1970 que se deu o auge da migração portuguesa, principalmente para a França^{(9) (10) (52) (55) (59)}, nas quais se enquadra a migração dos/as participantes deste estudo. Portugal estava na época sob o regime ditatorial de Salazar com uma política restritiva, uma economia em decadência⁽⁴⁹⁾ e um contexto de pobreza e pouco desenvolvimento^{(10) (12)}, como detetado neste estudo. No decénio de 1960, a miséria e degradação do sistema rural tinham destaque em Portugal, levando à necessidade dos portugueses procurarem novas vias de rendimento e de empregabilidade⁽¹⁶⁾. A França destacava-se como um país de oportunidades, com mais oferta de trabalho e maior remuneração, sendo por isso uma boa opção de emigração, segundo os/as participantes. Em 1945, a França criou políticas com o objetivo de chamar mão de obra estrangeira⁽⁶⁰⁾. Estava a sair da Segunda Guerra Mundial e tinha que ser reconstruída^{(58) (60)}, mas para isso necessitava de mão de obra estrangeira pouco qualificada e mais barata^{(11) (16) (58) (60)}. O governo francês facilitou a entrada no país, proporcionando as mesmas regalias aos migrantes legais ou ilegais⁽⁴⁹⁾ e os/as portugueses/as aproveitaram esta oportunidade para ir para França^{(58) (60)}.

Conforme a literatura, a migração internacional era um meio de fugir à crise financeira e à repressão política existente no país de origem e de procurar melhores condições de vida^{(10) (12) (16) (49)}, através de melhores oportunidades de emprego, com maiores salários, de forma a garantir um futuro melhor^{(16) (17) (50) (58) (60)}. Estes dados apoiam os resultados deste estudo, na medida em que também foram estas as principais razões que levaram os/as participantes deste estudo a sair do seu país de origem.

Como destacou um estudo, os homens emigravam acompanhados principalmente de pais e irmãos, enquanto as mulheres iam com os cônjuges e filhos⁽⁴⁰⁾, à semelhança do que aconteceu neste estudo. Os/as participantes migraram todos em idade adulta jovem (média

27 anos), sendo os homens maioritariamente solteiros e as mulheres casadas e com filhos, o que foi ao encontro da descrição do migrante português, das décadas de 1960 e 1970⁽⁴¹⁾. Neste estudo, também conforme atesta a literatura, a maioria dos que migraram solteiros, casaram mais tarde com portuguesas, que os acompanharam de seguida no projeto migratório⁽⁴¹⁾, constituindo família já em França, onde nasceram os seus descendentes⁽⁵⁸⁾. Os homens casados deixavam mulher e filhos em Portugal^{(17) (49)} e procuravam ter alguma estabilidade e condições no país de destino, para posteriormente chamar a sua esposa e filhos^{(9) (16) (17) (41)}, à semelhança do que aconteceu com os migrantes casados deste estudo. As mulheres iam ao encontro do marido depois destes adquirirem uma situação mais estável^{(9) (16) (17) (41)}, o que também ocorreu com as participantes casadas deste estudo. Depois das razões económicas, o reagrupamento familiar foi o motivo da saída de portugueses/as do seu país^{(14) (16)}.

A maioria dos participantes deste estudo foi de forma clandestina para França. A literatura descreve que até 1969 era necessário passaporte facultado pela junta de emigração para sair de Portugal⁽⁴⁹⁾. No entanto, este processo era dificultado pelo governo, porque Portugal necessitava de homens para ir para a Guerra Colonial (1961-1974), na qual estava envolvido^{(49) (58)}, como também atestou os dados deste estudo. Assim sendo, a maioria dos portugueses ia para França sem passaporte de emigrante, *a salto*, com *passaporte de coelho* ou com *ajuda de passadores*, como mencionado em estudos^{(12) (14) (17)} e confirmado pelos/as participantes.

Os/as participantes estabeleceram-se essencialmente na zona norte e centro de França, principalmente na região parisiense, como revelou outro estudo^{(11) (59)}. Esta região era escolhida pela maior facilidade em obter um contrato de trabalho e pela solidariedade que o migrante podia ter da família e amigos já lá estabelecidos⁽⁵⁹⁾. Assim, a escolha de França, como destino, foi também influenciada pelo facto dos/as participantes terem familiares ou conhecidos a viver em França. O tempo de estadia em França dos/as participantes, variou entre onze e trinta anos, conforme também revelou outro estudo⁽¹⁴⁾.

Com a exceção de uma participante, todos/as tinham como projeto de vida o retorno a Portugal, desde o momento da decisão de deixar Portugal. Conforme a literatura, o retorno a Portugal era desejado desde o início do projeto migratório e foi solidificado ao longo do mesmo^{(15) (17)}, resultando mesmo no retorno de muitas famílias ao local de origem^{(15) (17)}.

Neste estudo destacam-se dois períodos de retorno a Portugal. Um primeiro grupo retornou ainda em idade ativa, entre 1973 a 1986. No período de 1972 a 1980, a política de migração francesa foi restritiva, sendo que em 1974 a França deu término à política atrativa de mão de obra estrangeira e criou medidas para desmotivar a sua entrada e gerir as

entradas ilegais⁽⁶⁰⁾. Já em Portugal, em 1972, Marcelo Caetano propôs políticas para melhorar as condições de trabalho rural e industrial, bem como para motivar a fixação de trabalhadores no país⁽⁴⁹⁾. A Revolução dos Cravos de 1974 em Portugal também pode ter sido determinante na decisão de retorno ao país⁽¹⁴⁾, aumentando as expectativas de melhorias socioeconómicas de Portugal⁽⁵⁸⁾. As estratégias desenvolvidas para promover a reintegração do migrante português no seu país⁽⁴⁹⁾ também pode ter impulsionado o retorno a Portugal. No decénio de 1980, para além das medidas restritivas à migração, por parte do governo francês, as políticas portuguesas modificaram os direitos dos emigrantes, permitindo o retorno ao país⁽⁴⁹⁾. Em 1982, um acordo adicional entre os governos francês e português facultava a assistência médica aos pensionistas em estadia temporária ou em viagem de passagem pela França⁽⁴⁹⁾.

Já o segundo grupo de participantes retornou décadas mais tarde, no período de 2001 a 2009, o que pode ter sido motivado por circunstâncias que propiciaram a estadia em França mais prolongada. Em 1974, foi criada, em Portugal, uma política para promover a proteção social, bem como o ensino da língua e cultura portuguesas nos países de destino migratório português⁽⁴⁹⁾. Devido a um acordo entre os governos português e francês, os migrantes adquiriram direito a reagrupamento familiar em França⁽⁴⁹⁾. Já em 1977, outro acordo facultava aos trabalhadores e famílias portuguesas os direitos sociais e a regulamentação de portugueses em França⁽⁴⁹⁾. A possibilidade dos trabalhadores portugueses se inscreverem para ter habitação social, caso desejassem levar a família para França, também foi possibilitada⁽⁴⁹⁾. Com a adesão de Portugal à CEE em 1986, os portugueses adquiriram os mesmos direitos dos restantes cidadãos dos estados membros, tornando-se europeus com livre circulação nos estados membros, o que facilitava as viagens e visitas à origem⁽⁴⁹⁾.

Os/as portugueses/as que retornavam a Portugal tinham idades até 50 anos, principalmente entre os 30 e os 50 anos⁽¹⁴⁾, ou tinham idades compreendidas entre os 40 e os 55 anos, com uma média de idade de 45 anos⁽¹⁶⁾. Os/as participantes do primeiro grupo deste estudo que retornaram com a média de 39 anos de idade inserem-se assim no primeiro grupo de retornados mencionado. Já os/as participantes do segundo grupo não se inserem em nenhum destes grupos, apresentando uma idade mais avançada, com a média de 60 anos, regressando em idade da aposentadoria.

Na literatura, várias razões são apontadas como impulsionadoras do retorno de migrantes a Portugal⁽⁵⁵⁾, as quais também são destacadas neste estudo. Primeiramente, por ser onde tinham as suas raízes^{(15) (50) (55) (93)}. A ligação ao local de origem implica um sentimento de pertença e nostalgia que envolve a ligação à família e amigos, mas também a

história do lugar que inclui a tradição, cultura, gastronomia e língua^{(26) (93)}. Os/as participantes também identificaram razões relacionadas com o desejo de estar mais próximos para apoiar e ser apoiado pela rede social que residia em Portugal, como também revelou a literatura^{(10) (14) (15) (16) (17) (26) (38) (55) (93)}. Outra razão alegada para o retorno a Portugal, mas apenas pelo primeiro grupo de participantes, foi o desejo de querer educar os descendentes em Portugal, também detetada em outro estudo⁽¹⁷⁾.

A maioria dos/as participantes do primeiro grupo retornou com o cônjuge e filhos, o que já não aconteceu com o segundo grupo, cuja maioria retornou com o cônjuge, mas deixou pelo menos um descendente em França. Como revelaram alguns estudos os migrantes portugueses retornavam a Portugal, enquanto seus filhos com maioridade permaneciam no país estrangeiro^{(10) (16)}, por motivos profissionais ou pessoais⁽¹⁶⁾. Esta situação pode influenciar a reinserção no país de origem e gerar angústia⁽¹⁴⁾, como foi revelado por alguns/mas participantes deste estudo.

Depois do retorno, a maioria dos/as participantes descreveu que Portugal estava mais evoluído comparativamente ao período da migração, nomeadamente nas áreas de comércio e serviços, que passaram a estar mais próximas das zonas mais rurais⁽¹⁶⁾. A entrada de Portugal na UE e as suas políticas estarem dentro das políticas e normas europeias também pode ter sido um marco dessa evolução⁽¹²⁾.

À semelhança deste estudo, outros declararam que os portugueses que regressavam não eram ricos, no entanto apresentavam melhores recursos económicos⁽¹⁴⁾ e uma situação melhor de bem-estar⁽¹⁶⁾. Assim, a migração dos/as participantes deste estudo pode ser considerada de sucesso, na medida em que melhoraram as suas condições de vida através da aquisição de casa e de poupanças económicas^{(10) (14) (16) (17) (62)} e garantiram uma boa aposentadoria para a velhice^{(16) (17)}.

Passamos de seguida para a discussão do próximo item.

6.1.2 - Inserção Sociocultural na Migração de Percurso e Retorno

Apesar da quase totalidade dos/as participantes ter entrado em França de forma ilegal, todos/as consideraram a inserção em França facilitada e bem sucedida, sendo-lhes facultados todos os seus direitos. De acordo com a literatura, os portugueses inseriram-se no contexto francês através do meio laboral e do desenvolvimento de relações com outros migrantes e franceses⁽⁵⁸⁾, à semelhança dos dados deste estudo. Foram assinados acordos entre os governos português e francês para facultar a igualdade de direitos aos portugueses em território francês, mantendo a nacionalidade portuguesa^{(49) (58)}. Tendo residência ou estando inseridos no mercado laboral, os portugueses podiam regularizar a sua estadia em

França⁽⁴⁹⁾. Após esta etapa, todos/as adquiriram o direito a acesso aos serviços sociais e de saúde para eles e sua famílias.

A existência de familiares e/ou conhecidos dos/as participantes a residirem em França, quando estes migraram, pode ter sido vantajoso para a sua inserção em França, pois podiam ajudar com alojamento, alimentação ou na procura de trabalho, assim como ajudar a compreender e aprender a língua francesa⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾ e a manter valores da sociedade de origem⁽¹⁶⁾. Segundo a literatura, a rede social ajuda a transmitir informações sobre o mercado de trabalho, serviços disponíveis, entre outras coisas, do país de destino⁽⁴⁶⁾. Estudos confirmam a importância destas redes no processo migratório⁽³³⁾ ⁽³⁷⁾ ⁽⁴⁰⁾.

A língua foi a barreira que mais se destacou na inserção dos/as participantes em França. Apesar disso, a aprendizagem não foi difícil e evoluiu principalmente através da interação com os franceses. Como também se revelou nos dados deste estudo, a aprendizagem da língua era principalmente realizada através dos colegas de trabalho e tornava-se importante, pois servia como veículo de informação, desejos, cultura e ideias e como facilitador da inserção em França⁽⁵⁸⁾. Já no contexto familiar dos/as participantes, em França, era a língua portuguesa que reinava, como descreveu outro estudo⁽⁵⁸⁾. A transmissão da língua materna revelou-se importante, sendo que metade dos/as participantes deste estudo inscreveu os filhos em aulas de português em França. Conforme revelado num estudo, isso acontecia porque os migrantes portugueses tinham receio de que seus filhos desvalorizassem a cultura portuguesa em detrimento da francesa, pois era com esta última que mais conviviam no quotidiano⁽⁵⁸⁾.

Também a gastronomia portuguesa se manteve no contexto familiar de todos/as os/as participantes deste estudo, bem como o festejo de épocas religiosas, como o Natal e a Páscoa. A maioria dos/as participantes também manteve as práticas religiosas em França e incutiram-nas aos seus descendentes. Estes dados são apoiados por outros estudos, que detetaram que os/as portugueses/as em França procuravam preservar as suas tradições culturais, como língua, religião, gastronomia, atividades e interesses⁽⁵⁸⁾, bem como ligações familiares, valores morais e manter as suas comunidades caracterizadas no país de destino⁽³⁵⁾. Apesar disso, os/as participantes também tiveram a oportunidade de experimentar tradições e hábitos franceses⁽⁵⁵⁾.

Como lazer em França, os/as participantes envolviam-se em convívios promovidos pelas associações ou comunidades que promoviam as tradições portuguesas. Como destacaram vários estudos, as comunidades de portugueses em França fomentavam a interação social entre portugueses, através das organizações como clubes, associações culturais, grupos religiosos e de dança⁽⁹⁾ ⁽⁵⁸⁾. Estes eventos envolviam comida e bebida

portuguesas⁽⁹⁴⁾ e fomentavam a ligação à cultura francesa⁽¹⁷⁾. Esses convívios com a comunidade, bem como com outras etnias, ocorriam sem conflitos e promoveram uma melhor adaptação dos/as participantes em França. Outro estudo acrescenta que uma boa integração depende principalmente da forma como os migrantes são recebidos e acolhidos pela sociedade de destino⁽⁵⁴⁾. Na migração é frequente a interação entre várias etnias, que apesar de estarem no mesmo contexto sociopolítico mantêm-se diferentes⁽³⁵⁾. Independentemente desta diferença, as relações sociais dos/as participantes com os franceses e com outras etnias foram boas.

Apesar do lazer existente, o importante era ganhar e economizar o mais possível. Por isso, o quotidiano dos/as participantes no estrangeiro era de muito trabalho, chegando a fazer muitas horas extraordinárias, para assim alcançarem os objetivos da migração, dados apoiados também pela literatura^{(16) (17) (33) (41)}. Assim, tanto os migrantes homens, como as mulheres esforçavam-se para conseguir ganhar e economizar dinheiro para construir uma casa no local de origem, o que seria a melhor recompensa da migração⁽¹⁷⁾, como evidenciou também este estudo. Como tanto os homens como as mulheres trabalhavam, tinha que haver a partilha das responsabilidades relacionadas com a educação dos filhos e com os trabalhos domésticos, para conseguirem responder às necessidades familiares⁽⁶²⁾, como identificado neste estudo.

Os/as participantes revelaram que a distância do seu país e de seus familiares provocavam saudades difíceis de colmatar, por isso, assim que puderam, começaram a ir a Portugal, pelo menos uma vez por ano, ou várias, nas épocas como o Natal, Páscoa e Verão, como também demonstraram outros estudos^{(14) (16) (17)}. A literatura menciona ainda que essas idas a Portugal comprovavam a relação intensa entre os que saíam e os que ficaram em Portugal⁽¹⁷⁾ e ajudavam a revitalizar os laços com familiares e amigos e com o país^{(14) (17) (58) (79)}.

Os que retornaram a Portugal mantinham fortes ligações com o país de origem^{(16) (14)}. Apesar disso, o retorno dos/as participantes a Portugal não foi o que esperavam, fazendo com que se sentissem migrantes no seu próprio país. Como descreveu um estudo, os migrantes portugueses eram franceses em Portugal e portugueses em França⁽¹²⁾.

Neste estudo, detetámos características de vários tipos de retorno encontrados na literatura. Assim, o primeiro grupo de participantes que retornou a Portugal envolve características do *retorno conservador*, na medida em que mantiveram comportamentos ligados ao local de origem e viveram com o desejo de retornar e de se expandir no seu país, regressando em idade ainda ativa^{(23) (34)}. Deste tipo de retorno, o segundo grupo apenas manteve comportamentos relacionados com o local de origem e o desejo de retornar ao seu

país. De acordo com a literatura, este tipo de retorno integra principalmente migrantes laborais provenientes de zonas rurais⁽³⁴⁾, características também dos/as participantes deste estudo. De certa forma, todos/as os/as participantes revelaram também um *retorno de inovação*, tendo em conta que aproveitaram para desenvolver conhecimentos, atitudes e habilidades profissionais^{(23) (34)}. Ainda neste tipo de retorno, os migrantes regressam ao seu país para aproveitar a sua reinserção de forma mais eficaz^{(23) (34)}, como revelaram os/as participantes do primeiro grupo.

Também se destacaram as características do *retorno transmigrante*⁽³³⁾ ou de *vai e vem*⁽⁵¹⁾, que envolve migrantes que retornam ao país de origem, mas passam parte do ano no destino e outra parte no local de origem⁽³³⁾. Neste tipo de retorno, os migrantes adquiriram uma vida estável, com casa e investimentos e estão ativamente inseridos tanto no país de destino como no de origem⁽³³⁾, o que também sucedeu com a maioria dos/as participantes deste estudo. A literatura revela que esta ligação com a França mantinha-se pelo facto dos migrantes continuarem inseridos no sistema administrativo e social daquele país, em função da aposentadoria adquirida naquele país^{(12) (48) (51) (58)}. Outro fator importante foi decorrente da confiança depositada no sistema de saúde francês⁽⁵¹⁾, o que os/as levou a recorrer a ele periodicamente^{(12) (48) (51) (58)}.

O segundo grupo de participantes evidenciou ainda no seu retorno características *do retorno de aposentadoria*. Esse diz respeito a migrantes que regressam à origem em idade da aposentadoria, após conseguirem economizar ao longo da vida boa quantia e desejarem aproveitar o resto da vida com essas economias ou com a pensão de reforma, no local de origem^{(23) (34) (51)}. A idade da aposentadoria é uma boa fase para os migrantes tomarem a decisão de retornar definitivamente para o país de origem⁽⁵¹⁾.

No retorno à origem, os/as participantes faziam-se acompanhar por alguns costumes e práticas franceses, como a língua, revelada nas expressões francesas ao longo da entrevista e na gastronomia. Como revela a literatura, a migração envolve o contacto com outra cultura, sua forma de viver e sua língua⁽⁵⁸⁾, o que faz com que a pessoa migrante se torne numa pessoa diferente da que era quando saíu do país^{(17) (93)}. Os migrantes adquirem novas capacidades, bem como outras ideias, qualificações e valores^{(34) (46)}, melhorando não só a sua situação económica, mas também adotando novos hábitos⁽¹⁴⁾. Essas alterações podem evidenciar-se nos comportamentos, nas relações sociais e também na linguagem⁽¹⁴⁾, como se revelou nos dados deste estudo. Neste sentido, outros estudos mostraram que a maioria dos migrantes portugueses que retornaram a Portugal falavam o francês, embora de forma não fluente^{(58) (17)}, como ocorreu neste estudo.

Passamos de seguida à discussão da subcategoria: inserção laboral na migração de percurso e retorno.

6.1.3 - Inserção Laboral na Migração de Percurso e Retorno

Na época da migração dos/as participantes, em Portugal, o trabalho era escasso, as remunerações baixas e os trabalhadores faziam parte de uma classe desfavorecida. A literatura confirma, também, que na década de 1960, Portugal destacava-se pela miséria e poucas oportunidades no mercado de trabalho⁽¹⁶⁾ e muitos trabalhos eram pagos, normalmente, com comida ao invés de dinheiro^{(14) (17)}, o que ocorreu com a maioria das participantes mulheres^{(17) (58)}. Naquela época, os portugueses eram conhecidos como pessoas simples, habituadas ao trabalho agrícola desde muito jovens⁽¹²⁾. Neste sentido, os dados deste estudo também apontam nesse sentido, sendo que antes de migrar, os participantes de sexo masculino trabalhavam principalmente na indústria madeireira, construção civil e agricultura, enquanto as mulheres se inseriam no serviço doméstico e agricultura. Todo este contexto laboral português motivou a migração dos/as participantes para França, como oportunidade de ter trabalho com melhores condições e remunerações, como também detetou outro estudo⁽¹⁶⁾.

Como revela a literatura, apesar dos acordos de mão de obra assinados entre Portugal e França, na década de 1960^{(49) (58)}, os migrantes iam frequentemente sem contrato de trabalho^{(14) (17)}. Neste estudo, somente um homem foi com contrato de trabalho e com inserção garantida no mercado laboral. A maioria tinha apenas contactos de trabalho para se dirigirem quando chegassem a França, ou a ajuda de conhecidos e/ou familiares já estabelecidos naquele país. Apesar disso, a inserção no mercado laboral, para a maioria dos/as participantes, não foi difícil, ocorrendo pouco tempo depois da chegada a França. A literatura indica que não era difícil encontrar trabalho, depois de regularizar a situação como migrante^{(14) (17) (49) (58)}. Até 1974, ano de proibição da imigração em França, os estrangeiros com contrato sazonal conseguiam o estatuto de trabalhador permanente se encontrassem um empresário que os contratasse. Muitos portugueses aproveitaram esta possibilidade para migrarem e ficarem legalmente inseridos naquele país^{(14) (17)}.

Os/as participantes descreveram o contexto laboral de França como mais evoluído que o de Portugal, nomeadamente nas condições e leis laborais. Como mencionaram alguns estudos, França oferecia melhor remuneração^{(17) (58)} e mais possibilidades de trabalho, como desejavam os migrantes portugueses⁽¹⁷⁾. A literatura indicou também que a situação social e as condições de trabalho do migrante eram mais favoráveis para quem estivesse legal^{(17) (48)}, como passou a ser a situação dos/as participantes deste estudo. Apesar das diferenças entre

os sistemas laborais de França e Portugal, os/as participantes consideraram a sua inserção no mercado laboral boa. Como neste estudo, os migrantes portugueses demonstraram capacidade de adaptação aos novos trabalhos e às condições de vida em França e, de uma forma geral, eram bem aceites pelos franceses⁽¹²⁾. Os portugueses estavam habituados a privações e, por isso, dispostos a trabalhar mais horas e a exercer mais do que uma atividade profissional, como também descreveu outro estudo⁽¹⁷⁾.

Os participantes de sexo masculino inseriram-se principalmente na indústria automóvel, construção civil, agricultura e indústria madeireira em França, não diferindo muito das atividades que tinham exercido antes de migrar. A literatura revela que os homens iam trabalhar principalmente em fábricas e na construção civil^{(9) (17) (58) (59)}. Já as mulheres participantes inseriram-se principalmente em trabalhos domésticos, como foi destacado em outros estudos^{(9) (17) (58) (59)}, e na agricultura e colaboravam com um segundo salário para o rendimento familiar⁽¹⁷⁾. Um estudo mencionou ainda que as migrantes portuguesas eram responsáveis também pelo trabalho doméstico de sua casa e tinham papel principal na educação dos filhos⁽⁶²⁾, como aconteceu com as participantes deste estudo.

De uma forma geral, estavam reservados para os migrantes portugueses o trabalho na agricultura e os turnos menos favoráveis^{(15) (17)}, setores onde menos se inseriam os franceses⁽¹⁵⁾, conforme também aponta este estudo. Além dos trabalhos formais, os/as participantes inseriram-se em outros trabalhos (sem contrato) para obter maiores rendimentos, como fazer limpezas, jardinagem ou vigiar portarias, o que é apoiado por outro estudo⁽¹⁷⁾. Estudos também detetaram que os portugueses procuravam melhores oportunidades de emprego e mudavam de atividade consoante a oferta^{(16) (17)}. À semelhança deste estudo, a evolução no trabalho e o aumento da remuneração foi consequência da procura de melhores condições pelas várias regiões em França e através da ajuda de conhecidos e amigos, bem como pelo aumento da compreensão da língua francesa⁽¹⁷⁾.

Conforme um estudo, a maior parte dos migrantes portugueses que retornaram ao seu país inseriu-se no mercado laboral, enquanto outros retornaram aposentados⁽¹⁴⁾. Neste estudo, apenas os/as participantes do primeiro grupo retornaram em idade para se reinserir no mercado laboral, sendo que os/as do segundo grupo retornaram em idade de aposentadoria. Neste sentido, a maioria dos/as participantes do primeiro grupo, na sua maioria homens, investiu num negócio próprio, dados coincidentes com os de outros estudos^{(14) (16) (17)}, sendo, por isso, considerados retornos de sucesso⁽¹⁶⁾.

De seguida, passamos para a discussão dos resultados da segunda categoria, *Envelhecimento Ativo de Portugueses Migrantes*.

6.2 - ENVELHECIMENTO ATIVO DE PORTUGUESES/AS MIGRANTES

6.2.1 - Envelhecimento Ativo no Contexto de Migração de Percurso e Retorno

Depois dos anos de permanência em França, metade dos/as participantes retornou a Portugal em idade jovem adulta (média 39 anos) e os restantes em idade de aposentadoria (média 60 anos). Conforme revelou um estudo, as pessoas idosas migrantes podem ser os migrantes que envelheceram ao longo do percurso migratório⁽⁷⁰⁾. Este percurso tem início na chegada ao país de destino em idade jovem, envolve a inserção no mercado laboral, a constituição de família no destino e termina na fase da velhice⁽⁷⁰⁾, como aconteceu com o segundo grupo de participantes deste estudo.

Para os/as participantes, o envelhecimento é um processo individual de cada pessoa e mais uma fase da vida. Alguns estudos descreveram o envelhecimento como um processo natural e positivo da vida^{(80) (86)}, bem como de desenvolvimento das experiências adquiridas⁽⁸⁶⁾. A maioria dos/as participantes valorizou o envelhecimento de forma mais ativa, acrescentando que esse era um processo construído ao longo da vida, conforme descreveram vários estudos^{(2) (19) (20) (21) (22)}. De acordo com a OMS, o EA depende da forma como se vive o percurso de vida⁽¹⁾. Os fatores do percurso de vida geram oportunidades na saúde, participação e segurança, como é o exemplo do emprego, e preparam a pessoa para a velhice⁽²⁾, sendo este o caso do percurso migratório, em França, dos/as participantes. Assim, a migração foi descrita pelos/as participantes como a oportunidade de melhorar as condições das suas vidas e garantir uma velhice mais digna, através da promoção de vários determinantes do EA. Por tudo isso, os/as participantes consideraram a migração para a França como uma experiência positiva e marcante nas suas vidas⁽¹⁶⁾.

Durante o projeto migratório, o contacto dos/as participantes com outras culturas influenciou a forma de viver e de organizar a vida. Dos determinantes do EA, a cultura é um determinante transversal⁽²⁾. De acordo com a OMS, a cultura traduz valores e tradições, bem como a forma como uma população se comporta e vive o processo de envelhecimento, tendo influência sobre todos os outros fatores determinantes do EA⁽²⁾. O género⁽²⁾, outro fator determinante transversal do EA, esteve presente neste estudo, no sentido em que a migração proporcionou principalmente acesso a trabalho remunerado à maioria das mulheres participantes, bem como o acesso a direitos sociais e laborais semelhantes aos dos homens, os quais não detinham antes da migração para França.

No âmbito dos determinantes sociais do EA, na estadia em França, todos/as os/as participantes adquiriam direito a serviços sociais para eles e sua família^{(49) (51) (58)}, como abono de família e de maternidade ou complemento em caso de acidente de trabalho^{(49) (58)} e

de acordo com os seus rendimentos^{(49) (51)}. Para aqueles/as do segundo grupo, os direitos sociais adquiridos em França, incluiu a pensão da aposentadoria. Os/as participantes receberam apoios em França como nunca haviam recebido em Portugal, sendo nesse país que perceberam o que era um Estado Social⁽¹²⁾. Foi por isto, também, que os/as participantes consideraram os serviços em França equitativos (mesmo para os migrantes), mas também mais rápidos e eficazes do que os de Portugal, como destacou um estudo⁽¹²⁾.

Para a quase totalidade dos/as participantes, a melhoria das condições económicas e a aquisição de casa própria, através do processo migratório, foram descritos como fatores muito significativos para melhorar a sua qualidade de vida e promover um EA. Os determinantes económicos, como os rendimentos, a proteção social e o emprego⁽²⁾, são considerados importantes para o EA^{(31) (80) (81) (83) (85) (88)}. Um nível socioeconómico mais elevado propicia às pessoas idosas mais recursos e oportunidades, melhor acesso a bens, renda e serviços^{(2) (35) (65) (88)}. Entre esses, a aquisição de casa própria é um dos fatores para as pessoas idosas se sentirem satisfeitas⁽¹⁹⁾. Para os/as participantes, a migração foi um meio para adquirir casa e outras condições de habitação que não tinham antes de migrar, sendo estes fatores considerados determinantes do ambiente físico na política de EA⁽²⁾.

Inseridos nos determinantes pessoais do EA, os fatores psicológicos como as expectativas, falta de confiança e de motivação podem ficar alteradas com a idade⁽²⁾. Contudo, a experiência e conhecimentos adquiridos ao longo da vida, ajudam a colmatar estes aspetos⁽²⁾. A capacidade de lidar com as situações negativas do envelhecimento, nomeadamente com as doenças e limitações físicas, foram consideradas pelos/as participantes, determinantes importantes para um EA. Alguns estudos destacaram, também, a capacidade e a atitude de otimismo em relação à vida como fatores importantes para o processo de EA^{(63) (84)}. Neste sentido, um estudo evidenciou que as pessoas idosas apresentavam diferentes atitudes perante o futuro, na medida em que algumas continuavam a ter projetos, ao contrário de outras⁽²²⁾.

Para a quase totalidade dos/as participantes, continuar a ter objetivos de vida, autonomia, independência e liberdade para fazer o que querem são fatores importantes na vida, como também apontam outros estudos^{(19) (81)}. Como descrito pela OMS, a independência e a autonomia influenciam diretamente a qualidade de vida da pessoa⁽²⁾, sendo que pessoas idosas independentes sentem-se mais satisfeitas com a vida⁽¹⁹⁾. Com a aposentadoria, as pessoas podem dispor de mais recursos materiais e liberdade de escolha, traduzindo-se num aumento das possibilidades individuais^{(22) (45) (81)}, bem como uma diminuição das preocupações e responsabilidades^{(62) (79)}. A maioria dos/as participantes revelou, neste contexto, estar a viver uma fase da vida gratificante, pois tinha maior

disponibilidade para realizar atividades que desejava, que não tinham quando trabalhavam, principalmente enquanto migrantes. Em alguns estudos, a fase da aposentadoria emerge como uma etapa de satisfação da vida da pessoa idosa, bem como das pessoas idosas migrantes, devido ao maior tempo disponível para dedicar a atividades sociais, de lazer e físicas^{(45) (62) (79)}. Outro estudo acrescenta que a aposentadoria não significa o fim da vida ativa, mas mais uma fase da vida para se viver de forma ativa⁽⁷⁹⁾.

Ainda dentro dos fatores psicológicos, as funções cognitivas (memória, concentração, atenção), também tendem a diminuir com o aumento da idade⁽²⁾. A prática de atividades, como ler, que estimulam essas funções, servem para compensar essas perdas⁽¹⁹⁾. Neste sentido alguns/as participantes tinham o hábito de ler e assistir a programas televisivos. Os/as participantes, principalmente a maioria das mulheres deste estudo, estavam também envolvidas em atividades religiosas, as quais foram pouco valorizadas na literatura⁽⁸⁰⁾, apesar de fazerem parte do conceito de EA, como atividades espirituais⁽²⁾.

Os/as participantes continuavam envolvidos/as em vários tipos de atividades, principalmente instrumentais, seguidas das sociais e físicas. As atividades instrumentais, tais como, compras, pagamentos, atividades domésticas e na agricultura, foram também as mais predominantes noutro estudo⁽⁸³⁾. As atividades instrumentais mais destacadas neste estudo foram a agricultura e jardinagem, também detetadas em outros estudos^{(19) (81) (82)}. Ainda dentro das atividades instrumentais, as atividades domésticas também surgem neste estudo, as quais acompanharam as mulheres ao longo da sua vida, como também ficou evidente em outro estudo⁽⁷⁹⁾. Na literatura, o EA aparece associado à participação nas atividades domésticas^{(19) (20) (22) (48) (82)}. Todas estas atividades relacionam as pessoas idosas com atividades que desenvolveram outrora⁽¹⁹⁾.

Outro determinante importante para um EA é o fator comportamental⁽²⁾, o qual pode ser modificado em qualquer fase da vida e ser vantajoso⁽⁸¹⁾. Neste sentido, os/as participantes mencionaram alguns estilos de vida saudáveis, adquiridos no período migratório, tais como fazer análises e ir a consultas/exames de rotina de forma preventiva⁽³⁵⁾ ou envolverem-se em atividades sociais, que se relacionam com melhores condições de saúde⁽⁶²⁾, que não tinham antes de migrar. Já depois da aposentadoria e por terem mais tempo disponível, surgiu a prática de atividades físicas, também detetado em outros estudos^{(19) (22) (81) (84) (87)}. As caminhadas e a ginástica foram identificadas como as atividades mais praticadas neste âmbito, à semelhança de outros estudos^{(81) (82) (83)}. Como revelaram alguns estudos, os estilos de vida, influenciados pela cultura envolvente, mas também pelos recursos económicos⁽³⁵⁾, tornam-se muito importantes para a saúde^{(2) (35) (62)}.

Relativamente aos determinantes sociais do EA, neste estudo surgem as atividades sociais, as quais foram também detetadas noutros estudos^{(19) (81) (88)}. A participação em atividades sociais e na comunidade são possíveis porque os comportamentos e atitudes das pessoas idosas, mas também o seu contexto social promovem um EA⁽⁸¹⁾. As atividades sociais podem envolver contextos como festas, frequentar restaurantes, casas de conhecidos e associações e favorecer a manutenção e o aumento das redes de apoio social^{(19) (20) (81)}. Neste âmbito, vários estudos identificaram as relações e contactos sociais (reuniões com amigos ou parentes ou fazer novos contactos) como importantes para um EA^{(21) (22) (71) (84) (87)}. A capacidade que cada pessoa tem para interagir socialmente, fator importante para um EA, também se insere nos determinantes pessoais⁽⁸¹⁾.

Os/as participantes destacaram o apoio e o convívio familiar frequentes, bem como o papel ativo no âmbito familiar como importantes para o EA, como também demonstraram outros estudos^{(2) (64) (66) (79) (86)}. A importância de se ter uma rede social de confiança emerge na literatura associada a uma maior qualidade de vida e de equilíbrio emocional das pessoas idosas^{(19) (48) (80) (85)}, incluindo também as migrantes⁽⁸⁰⁾. No caso das pessoas idosas migrantes, a família destacou-se como contexto de trocas intergeracionais, de apoio e cuidados⁽⁸⁰⁾. Afastar-se desse contexto na velhice pode implicar esforços psicológicos e afetivos para a pessoa idosa⁽⁴⁸⁾. Com a migração, a relação familiar pode ser prejudicada⁽⁷¹⁾. A existência de filhos e netos no país de destino pode levar à fixação das pessoas idosas migrantes neste país, por causa dos afetos e da proximidade familiar, mas também para terem apoio da sua rede familiar na velhice⁽⁴⁸⁾. O mesmo não se verificou com os/as participantes deste estudo que, mesmo tendo familiares no país de destino decidiram retornar a Portugal, no entanto, mantêm o contacto familiar através de idas ao país de destino.

Apresentamos, de seguida, a discussão do EA e saúde na migração de percurso e retorno.

6.2.2 - Envelhecimento Ativo e Saúde na Migração de Percurso e Retorno

Os/as participantes classificaram a sua saúde como boa, na época da emigração para a França, o que foi ao encontro de dados de outro estudo⁽⁷⁶⁾. Já durante a estadia em França, os/as participantes, no geral, revelaram que não apresentaram problemas graves de saúde. Independentemente disto, tiveram facilidade no acesso aos cuidados de saúde, tanto preventivos como curativos, sempre que precisaram. Por estarem inseridos no sistema laboral, tinham que obrigatoriamente realizar exames preventivos periódicos. O acesso a cuidados de saúde de qualidade, dignos e de longo prazo, é positivo para a velhice⁽²⁾. Para

um EA, os sistemas de saúde devem promover a igualdade no acesso aos cuidados de saúde ao longo do percurso de vida^{(62) (88)}. Na literatura, vários estudos apontam inúmeras barreiras no acesso aos cuidados de saúde, por parte de migrantes^{(42) (48) (75)}. Apesar disso também foi possível identificar casos com poucas diferenças no acesso aos serviços de saúde entre migrantes e nacionais no país de destino⁽³⁵⁾, como aconteceu neste estudo.

Enquanto determinantes do EA, os serviços de saúde podem-se verificar pela promoção da saúde e prevenção de doenças, serviços curativos, assistência a longo prazo e serviços de saúde mental⁽²⁾. Já foi evidenciado que os/as participantes não sabiam o que era ter acesso a este tipo de serviços antes de migrar. Assim, a migração foi considerada positiva também por ter proporcionado o acesso a estes serviços, promovendo o EA dos/as participantes.

Ao considerarmos a saúde como o resultado de uma boa alimentação, educação, habitação, equidade e justiça social, bem como recursos económicos^{(73) (88)}, verificamos que, neste estudo, a migração contribuiu para a melhoria de acesso a estes recursos. Este acesso difere entre os países e entre as zonas urbanas e rurais, sendo mais limitado em países com menores recursos económicos^{(84) (87) (88)}, como era o caso de Portugal na época da migração para França. Neste sentido, os/as participantes classificaram os cuidados de saúde em França como superiores aos de Portugal, mesmo após o retorno, como mostraram também os dados de outro estudo⁽¹²⁾.

Depois do retorno a Portugal e com o avançar da idade, os/as participantes revelaram que os problemas de saúde tornaram-se mais evidentes, principalmente os osteoarticulares, cardiovasculares e metabólicos. Estes problemas são também destacados em outros estudos^{(19) (81) (82)}. Os/as participantes manifestaram receios relacionados com a possível degradação do seu estado de saúde e com a dificuldade no acesso a cuidados de saúde em Portugal. Apesar disso, a maioria dos/as participantes classificou a sua saúde como boa, pois consideraram que as alterações da sua saúde eram previsíveis para a sua idade. Com o avançar dos anos, as debilitações e preocupações no âmbito da saúde aumentam^{(51) (79)} devido às alterações físicas e doenças adquiridas ao longo da vida, que envolvem doenças, perdas e incapacidades^{(20) (86)} e o mesmo acontece com as pessoas migrantes^{(43) (51)}. Vários estudos revelaram que, assim como o deixar de se sentir úteis, a diminuição da qualidade da saúde fazem parte das preocupações das pessoas idosas^{(22) (79) (86)}, pois isto pode ter consequências na autonomia, independência e qualidade de vida da pessoa^{(22) (86)}.

Já depois do retorno a Portugal, mais de metade dos/as participantes voltaram a França com o objetivo de monitorizar e receber cuidados de saúde. Como mostrou os

resultados deste estudo, quando o país de destino é mais desenvolvido que o de origem, a relação entre os migrantes e o sistema de saúde do local de destino pode-se tornar vantajosa⁽⁷⁷⁾.

Embora de forma menos significativa, vários participantes mencionaram que a migração pode ter tido algum reflexo nas suas condições atuais de saúde e no processo de EA⁽⁴⁸⁾. Neste sentido, mencionaram os desgastes inerentes às várias atividades laborais e ao ritmo intenso de trabalho^{(42) (48) (75)}, devido à preocupação em acumular dinheiro⁽⁴²⁾ para atingir os objetivos da migração. O retorno a Portugal, por sua vez, foi considerado positivo para a saúde devido ao menor nível de stress e melhor clima, o que também foi apoiado por um estudo⁽¹²⁾.

A boa condição física e/ou de saúde foram consideradas pelos/as participantes determinantes importantes para um EA. Também vários estudos identificaram a saúde como fator importante para o EA^{(19) (84) (86) (87)}, podendo mesmo ser o fator principal⁽⁸⁵⁾. A saúde foi identificada por um estudo como instrumento de funcionalidade e capacidade para trabalhar e ter atividade⁽³⁵⁾. Neste sentido, pessoas idosas mais jovens, que não têm um bom estado de saúde, tendem a ser menos ativas do que pessoas com mais idade que possuem melhores condições de saúde⁽⁴⁸⁾. Vários estudos indicam que o estado de saúde^{(35) (42) (43) (62) (76)} é também influenciado pelos recursos económicos⁽³⁵⁾.

Considerando o exposto e conforme os depoimentos obtidos, a quase totalidade dos/as participantes estavam a envelhecer de forma ativa. A maioria considerou estar mais ativo que pessoas com a mesma idade, por terem adquirido melhores condições económicas e de saúde através, também, da migração. No geral, os/as participantes revelaram estar realizados no âmbito pessoal e familiar e os homens, também, no âmbito profissional. A satisfação que a pessoa sente depende da autoavaliação que faz da sua vida em geral e do sentimento de realização profissional e pessoal⁽⁵⁴⁾. Para a pessoa idosa, no geral, estar satisfeita com a vida e ter um EA não implica necessariamente adotar todos os determinantes do EA^{(19) (22) (79) (80) (81) (85) (86)}. O importante é que se envolvam em atividades que gostem e lhes proporcionem interesse e satisfação^{(19) (21) (22) (79) (86) (87)}. Apesar de satisfeitos/as, certos/as participantes revelaram ter alguns desejos, como viver a velhice de forma saudável e independente⁽²²⁾; continuar a realizar as atividades do quotidiano^{(20) (86)}; e ajudar outras pessoas de forma voluntária^{(79) (86)}.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve por objetivo geral explorar o processo de Envelhecimento Ativo de portugueses/as na migração de percurso para França e de retorno a Portugal. Neste sentido, ao considerarmos o EA enquanto processo que se constrói ao longo da vida, procurámos perceber a experiência vivida dos/as participantes deste estudo, num contexto social e histórico, através do percurso e das condições de vida.

Neste estudo, é o cenário sociopolítico e económico de Portugal da época de migração, em conjunto com o desejo de melhorar as condições de vida, que leva aos movimentos migratórios destes/as portugueses/as para França. Estes procuraram alcançar horizontes distantes dos conflitos políticos e ultrapassar as dificuldades no âmbito laboral – falta de trabalho, baixa remuneração, instabilidade no emprego, falta de acesso aos serviços sociais e de saúde. Os dezasseis entrevistados, naturais de várias zonas do norte do país e com diferentes níveis de escolaridade, compartilhavam o desejo de melhorar as condições de vida. A mediação para o projeto migratório realizou-se principalmente com a ajuda da sua rede familiar e de amigos já residentes em França no período da emigração.

Ao longo do projeto migratório, o maior obstáculo foi a língua e a distância do seu local de origem e da sua rede social e familiar. Apesar disto, a inserção no país de destino foi boa, a qual foi facilitada pela inserção no contexto laboral, por haver a necessidade de mão de obra em França. Com esta inserção, adquiriram direito ao acesso a serviços sociais e de saúde tanto para eles, como para os familiares, não sentindo diferença de tratamento em relação aos nacionais.

Para colmatar as saudades e fazer a manutenção das relações com a sua rede social e com o seu local de origem, eram realizadas visitas, pelo menos anuais, ao país de origem. Apesar da boa inserção e da satisfação a nível geral com a estadia em França, o desejo de retorno a Portugal manteve-se, ganhando consistência ao longo da permanência no destino, o que se concretizou. Um primeiro grupo retornou em idade adulta jovem, principalmente por motivos familiares, pois não queriam que seus filhos crescessem num país que não era o seu de origem. Já um segundo grupo, retornou em idade de aposentadoria, principalmente por desejar viver o resto da sua vida no seu país de origem, chegando mesmo a deixar filhos e netos em França, o que se tornou um motivo de angústia. Apesar das diferentes razões de retorno a Portugal, todos/as conseguiram concretizar o seu projeto migratório de evoluir economicamente, conseguir construir casa e melhorar as suas condições e qualidade de vida.

No âmbito da promoção do EA destes/as portugueses/as, a boa inserção no país de destino tornou-se um fator essencial. A migração significou uma experiência marcante e positiva para a melhoria das condições de vida e para a promoção dos determinantes do EA, preparando uma velhice mais digna para estes/as portugueses/as. Estes inserem-se no grupo de migrantes reformados que adquiriram pensões de reforma. Os recursos económicos estão na base de eficiência da saúde e promovem um maior acesso e escolha de outros recursos, como ter uma habitação com melhores condições, determinante importante para um EA, como revelado neste estudo. Assim, o percurso e retorno migratório existiram fatores que criaram oportunidades para um EA.

Neste estudo, a saúde também foi uma área beneficiada pela migração, sendo que a migração permitiu o acesso a cuidados de saúde que antes não tinham, contribuindo assim para o seu EA. Uma dimensão vulnerável da vida dos migrantes é normalmente a da saúde, devido principalmente às muitas horas de trabalho e à vulnerabilidade emocional (por estar longe do seu local de origem). Esta dimensão esteve muito evidente nas narrativas, através da preocupação com a incidência dos problemas de saúde mais evidentes na velhice e com a falta de acesso aos cuidados de saúde de qualidade. Para colmatar estas preocupações, vários participantes continuaram a ir a França para ter acesso a cuidados de saúde, com os quais se sentiam mais seguros, em relação aos de Portugal.

A aposentadoria foi um marco importante também para o EA, pois proporcionou mais tempo e disponibilidade para o envolvimento em atividades principalmente instrumentais, sociais e físicas, bem como em atividades espirituais e de leitura que gostavam e lhes proporcionava satisfação.

De um modo geral, neste estudo foram detetados todos os determinantes do EA da OMS: económicos, sociais, pessoais e comportamentais, acesso a serviços sociais e de saúde, e relacionados com o ambiente físico bem como os transversais - cultura e género, nos quais, a migração teve um papel importante na promoção de cada um deles.

Como limitação deste estudo destacamos o facto de todos/as os/as participantes serem provenientes de uma mesma região em Portugal e terem migrado maioritariamente para uma mesma região em França. Caso o estudo incluísse portugueses/as provenientes de outras regiões de Portugal e com destino a outras regiões em França, talvez pudessemos obter resultados diferentes destes. Outra limitação refere-se às condições económicas e ao grau de escolaridade dos/as participantes antes de migrarem, o que pode também ter influenciado os resultados deste estudo. Neste estudo, incluímos portugueses/as que, apesar da sua grande maioria migrar de forma ilegal, foram bem sucedidos no processo migratório de percurso e

retorno, o que também pode ter influenciado os resultados deste estudo. Embora o número de participantes tenha sido determinado pelo critério de saturação dos dados e a abordagem qualitativa não se proponha à generalização dos resultados, possivelmente um número maior de participantes poderia nos mostrar-nos novas experiências na área do estudo.

Dadas as lacunas significativas de estudos na área da migração internacional e envelhecimento ativo, sugerimos que esta área ocupe um espaço prioritário na agenda de investigadores. Neste sentido, há um leque vasto de perspetivas de investigação, de entre as quais sugerimos estudos que abranjam portugueses de diferentes regiões de Portugal e França; comparem as experiências entre portugueses/as migrantes em diferentes países e o seu processo de EA; analisem o EA de portugueses/as que não foram bem sucedidos no processo migratório; comparem o processo de EA entre portugueses/as migrantes e não migrantes; e comparem o EA de portugueses/as com o de outras etnias, migrantes no mesmo país.

Esperamos que este estudo possa contribuir para ampliar o conhecimento nesta área e para a criação de políticas que favoreçam o EA dos/as migrantes, bem como para apoiar os profissionais das áreas social e de saúde, no sentido de desenvolverem medidas/estratégias direcionadas às necessidades e à promoção do EA desta população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nações Unidas. População e Envelhecimento: Factos e Números. Construir uma Sociedade para todas as idades; Madrid: Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento; 2002.
2. WHO. Active ageing. A policy framework. Geneva: WHO; 2002.
3. PORDATA. Números da Europa. Fundação Francisco Manuel dos Santos; 2013.
4. Comissão Europeia. Relatório da UE sobre o envelhecimento demográfico. Projeções até 2060. ; 2012 [updated 07/10/2013Novembro de 2013]; Available from: http://ec.europa.eu/news/economy/120515_pt.htm.
5. INE. Projeções de população residente em Portugal 2008-2060. 2009.
6. Rosa MJV. Imigração e envelhecimento: ligações perigosas. in Machado, Fernando Luís (org). 2012;10:183-18.
7. Arroteia JC. A Emigração Portuguesa - suas origens e distribuição. 1 ed. Lisboa: Biblioteca Breve; 1983.
8. Moreira H. Emigração Portuguesa (Estatísticas retrospectivas reflexões temáticas). Revista de Estudos Demográficos. 2005;38:47-65.
9. Borges MJ. Portuguese Labor Migrants in Western and Central Europe since the 1950s: The examples of France and Germany. The Encyclopedia of Migration and Minorities in Europe From the 17th Century to the Present: Cambridge. University Press; 2011. p. 619-23.
10. Marinho Antunes ML. Migration, social mobility, and cultural identity: facts and hypotheses about the Portuguese case. *Análise Social*. 1981;17(65):17-27.
11. Diogo H. A comunidade portuguesa em França e na região de Lyon: uma evolução sociodemográfica. *Cadernos*. 2009:141-66.
12. FVP- Fundação Vox Populi. Estudo das Comunidades Portuguesas no Estrangeiro. França. 2010.
13. Diogo H. Territórios e paisagens culturais na emigração lusa. *Revista de Geografia e Ordenamento do Território*. 2012;1:41-58.
14. Amaro RR. Ei-los que Voltam. Problemas e desafios do regresso dos Emigrantes. *Revista Crítica de Ciências Sociais*. 1985;15/16/17:351-73.
15. Poinard M. Emigrantes portugueses: o regresso. *Análise Social*. 1983;19(75):29-56.
16. Poinard M. Emigrantes retornados de França: a reinserção na sociedade portuguesa. *Análise Social*. 1983;19(76):261-96.
17. Portela J, Nobre S. Entre Pinela e Paris: emigração e regressos. *Análise Social*. 2001;36(161):1105-46.

18. Fernandes AA, Botelho MA. Envelhecer Activo, Envelhecer Saudável: O Grande Desafio. *Fórum Sociológico*. 2007;17(2):11-6.
19. Farias RG, Santos SMAd. Influência dos determinantes do Envelhecimento Ativo entre idosos mais idosos. *Texto Contexto Enferm*. 2012;21(1):167-76.
20. Ferreira OGL, Maciel SC, Silva AO, Santos WSd, Moreira MASP. O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Rev Esc Enferm USP*. 2010;44(4):1065-9.
21. Stenner P, McFarquhar T, Bowling A. Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of health psychology*. 2011;16(3):467-77. Epub 2011/01/13.
22. Clarke A, Warren L. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing? *Ageing and Society*. 2007;27(04):465.
23. Alves JF. Emigração e Retorno - uma problemática. Biblioteca Digital UPorto FLUP [Internet]. 1993. Available from: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/artigo10871.pdf>.
24. Brumes KR, Da Silva M. A migração sob diversos contextos. *Boletim de Geografia*. 2011;29(1):123-33.
25. Fernandes D, Nunan C, Carvalho M. The International Return Migration as Phenomenon of the International Crisis. *Revista de Estudos Demográficos* 2010;49:69-98.
26. Abud DL, Moraes IS, Silva POd, Barbosa RP, Santos VC. Migração de Retorno: entre significados e materialidades. Caxambú-MG – Brasil: ABEP; 2008. p. 2-10.
27. Massey DS, Arango J, Hugo G, Kouaouci A, Pellegrino A, Taylor JE. Theories of international migration: a review and appraisal. *Population and development review*. 1993;431-66.
28. Marques JCL. Os Portugueses na Suíça. *Migrantes Europeus*. 1 ed. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais; 2008.
29. Kolarova M, Peixoto J. Sindicatos e Imigração em Portugal. In: Observatório da Imigração, editor. 1 ed. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2009.
30. CSEM. Conceitos Básicos de migração segundo a Organização Internacional para as Migrações. In: Derecho Internacional sobre Migración, editor. Ginebra: OIM - Organização Internacional para as Migrações; 2006.
31. Ciobanu RO. Ageing migrants in Portugal: methodological discussion and empirical evidence. in Machado, Fernando Luís (org.), *Revista Migrações- Número temático Imigração e Envelhecimento Ativo* ed. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 83-102.
32. INE. Sistema Integrado de Metainformação - Conceitos. INE; 2002 [cited 2013 29 de Novembro]; Available from: <http://smi.ine.pt/Conceito/Detalhes/2459>.

33. Siqueira S. Emigração Internacional e o Retorno à Terra Natal: Realizações e frustrações. XV Encontro Nacional sobre Emigração; Universidade Vale do Rio Doce – UNIVALE/MG: NEPO / UNICAMP; 2007.
34. Pereira S, Siqueira S. O papel do retorno na migração internacional brasileira: Evidência da Europa e Estados Unidos. XVIII Encontro Nacional de Estudos Populacionais; Águas de Lindóia/ São Paulo – Brasil: ABEP; 2012.
35. Bäckström B. Saúde e Imigrantes: As Representações e as Práticas sobre a Saúde e a Doença na Comunidade Cabo-Verdiana em Lisboa. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa; 2006.
36. Peixoto J. As Teorias Explicativas das Migrações: Teorias Micro e Macro-Sociológicas. 2004.
37. Soares W, Rodrigues RN. Redes Sociais e Conexões prováveis entre Migrações Internas e Emigração Internacional de Brasileiros. São Paulo em Perspectiva. 2005;19(3):64-76.
38. Sasaki EM, Assis GdO. Teorias das Migrações Internacionais. Caxambu: XII Encontro Nacional da ABEP 2000; 2000. p. 19.
39. Massey DS, Alarcon R, Durand J, Gonzalez H. The Social Organization of Migration. Return to Aztlan: The Social Process of International Migration from Western Mexico. Berkeley: University of California Press; 1987. p. 139-71.
40. Assis GdO. Mulheres migrantes no passado e no presente: gênero, redes sociais e migração internacional. Revista Estudos Feministas. 2007;15(3):745-72.
41. Maria Engrácia Leandro, Rodrigues VT. Da migração dos pais à escolarização dos filhos. O caso dos portugueses em França. Revista Portuguesa de Educação. 2007;20(1):99-128.
42. Siqueira S, Santos MH. Condições de Saúde do Emigrante no Retorno para sua Terra Natal. Rev Inter Mob Hum. 2013(40):131-50.
43. Maria Lucinda Fonseca, Alina Esteves, Jennifer McGarrigle, Silva S. Saúde e integração dos imigrantes em Portugal: uma perspectiva geográfica e política. in Dias, Sónia (org), Revista Migrações Número Temático - Imigração e Saúde 2007;1:29-52.
44. Lechner E. Imigração e saúde mental. in Dias, Sónia (org), Revista Migrações Número Temático - Imigração e Saúde. 2007;1:79-101.
45. Westerhof GJ. “During my life so much has changed that it looks like a new world to me” A narrative perspective on migrating in time. Journal of Aging Studies. 2010;24(1):12-9.
46. Martine G. A Globalização inacabada. São Paulo em Perspectiva. 2005;19(3):3-22.
47. Hall S. A identidade cultural na pós-modernidade. 11 ed. Rio de Janeiro: DP&A Editora; 2006.
48. Machado FL. Revista Migrações. In: Imigração Od, editor. Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012.

49. Santos V. O discurso oficial do Estado sobre a Emigração dos anos 60 a 80 e Imigração dos anos 90 à actualidade. In: Observatório da Imigração, editor. 1 ed. Lisboa: ACIME; 2004.
50. Siqueira LBO, al e. Uma Análise da Migração de retorno no Brasil do migrante de retorno, a partir do Censo de 20002005. Available from: http://www.bnb.gov.br/content/aplicacao/eventos/forumbnb2006/docs/uma_analise_da_migracao.pdf.
51. Hunter A. Theory and practice of return migration at retirement: the case of migrant worker hostel residents in France. *Population, Space and Place*. 2011;17(2):179-92.
52. Ferreira ACdS. A Emigração Portuguesa e as Políticas Migratórias Europeias: Universidade de Aveiro; 2009.
53. Malheiros J. Portugal 2010: O Regresso do país de emigração? *Janus* [Internet]. 2011; 2(1):[133-42 pp.]. Available from: observare.ual.pt/janus.net/pt_vol2_n1_not3.
54. Lages MF, Policarpo VM, Marques JCL, Matos PL, António JHC. Os Imigrantes e a População Portuguesa- Imagens Recíprocas. In: Observatório da Imigração, editor. 1 ed. Lisboa: ACIME; 2006.
55. Arroteia JC. Portugueses em Diáspora: Identidade e Cidadania. in Adriano Moreira; et al *População e Sociedade Dinâmicas e Perspectivas Demográficas do Portugal Contemporâneo*. 2010;18:145-59.
56. Baganha MIB. Uma imagem desfocada — a emigração portuguesa e as fontes sobre a emigração. *Análise Social*. 1991;26(112-113):723-39.
57. Barreto A. Portugal na periferia do centro: mudança social, 1960 a 1995. *Análise Social*. 1995;30(134):841-55.
58. Torrado MH. Os descendentes de emigrantes portugueses em França: o reencontro com as suas raízes. Lisboa: Universidade Aberta; 2012.
59. Silva RFM. Dois casos exemplificativos da emigração portuguesa desde 1966 à actualidade. *Revista da Faculdade de Letras*. 1991;7:5-39.
60. Reis RR. Migrações: casos norte-americanos e francês. *Estudos Avançados*. 2006;20(57):59-74.
61. Albe J. O sistema de Segurança Social em França. *Análise Social*. 1966;4(nº 15).
62. Victor Pereira da Rosa, Roma J. Emigração e Saúde: Um estudo de portuguesas reformadas em Ottawa-Canadá. In: Pessoa EUF, editor. *Antropológicas: Universidade de Ottawa (Canadá)*; 2002. p. 139-55.
63. Portugal Gd. Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre as Gerações. Portugal: Programa de Ação; 2012.
64. European Commission. Report of the project: Active Ageing of Migrant Elders across Europe from 01.12.2007 to 30.11.2009. Ministry for Intergenerational Affairs, Family, Women and Integration of the State of North Rhine-Westphalia and Directorate General for

Employment, Social Affairs and Equal Opportunities of the European Commission ed. Brussels: DG EMPL; 2010.

65. Fernandez-Ballesteros R, Robine JM, Walker A, Kalache A. Active aging: a global goal. *Current gerontology and geriatrics research*. 2013;2013:1-4. Epub 2013/03/12.

66. Paúl C. Envelhecimento Activo e redes de suporte social. Departamento de Ciências do Comportamento: ICBAS-UP; 2005.

67. Boudiny K. 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and Society*. 2013;33(6):1077-98. Epub 2013/08/06.

68. Almeida MF. Envelhecimento: Ativo? Bem Sucedido? Saudável? Possíveis Coordenada de Análise. *Sociológico*. 2007;17(2):17-24.

69. Gil AP. Envelhecimento Ativo: Complementaridades e Contradições. *Fórum Sociológico*. 2007;17(2):25-36.

70. Machado FL, Roldão C. Imigrantes Idosos: Uma nova face da imigração em Portugal. In: *Imigração Od*, editor. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2010.

71. Martins RM. Envelhecimento e Políticas Sociais. Educação, Ciência e Tecnologia [Internet]. [126-40 pp.]. Available from: <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium32/10.pdf>.

72. Dias S, Gonçalves A. AIDS-related stigma and attitudes towards AIDS-infected people among adolescents. *AIDS Care*. 2007;18(3):208-14.

73. WHO. Constitution of the World Health Organization. 1948.

74. CSDH. Action on the Social Determinants of Health: Learning from previous experiences. Geneva: WHO; 2005.

75. Cristianne Maria Famer Rocha, Camilo Darsie, Ana Gama, Dias S. Migração Internacional e Vulnerabilidade em Saúde: Tópicos sobre as políticas de Saúde e de Saúde Sexual e Reprodutiva em Portugal *Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde*. 2012;8(15):190 - 200.

76. Caroline Berchet, Jusot F. Immigrants' Health Status and Use of Healthcare Services: A Review of French Research. *Questions d'économie de la Santé*. 2012(172):1-7.

77. Machado FL. Migrações, saúde e doença – que investigação em Portugal? in Dias, Sónia (org), *Revista Migrações Número Temático - Imigração e Saúde*. 2007;1:201 -3.

78. Gonçalves A, Dias S, Luck M, Fernandes MJ, Cabral J. Acesso aos cuidados de Saúde das comunidades migrantes: problemas e perspectivas de Intervenção. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 2003;21(1):55-64.

79. Claudio Bolzman, Kaeser L. Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland. in Machado, Fernando Luís (org), *Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo*. ed. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 29-44.

80. Bäckström B. Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes. in Machado, Fernando Luís (org), Revista Migrações - Número Temático Imigração e Envelhecimento Ativo. Lisboa: ACIDI - Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, IP; 2012. p. 103-26.
81. Fernanda Regina Vicente, Santos SMAd. Avaliação Multidimensional dos Determinantes do Envelhecimento Ativo em Idosos de um Município de Santa Catarina. Texto Contexto Enferm, Florianópolis. 2013;22(2):370-8.
82. Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional. Texto Contexto Enferm. 2012;21(3):513-8.
83. Ribeiro; PCC, Neri; AL, Cupertino; APFB, Yassuda. MS. Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Gênero, Idade e Saúde. Psicologia em Estudo. 2009;14(3):501-9.
84. Bowling A. Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples. Age and ageing. 2009;38(6):703-10. Epub 2009/09/26.
85. Paul C, Ribeiro O, Teixeira L. Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model. Current gerontology and geriatrics research. 2012;2012:1-10. Epub 2012/11/30.
86. Kelly Rejanny B. de Vasconcelos, Narúbia A. de Lima, Costa KS. O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade. Fragmentos de Cultura. 2007;17(3/4):439-53.
87. Bowling A. Enhancing later life: how older people perceive active ageing? Aging Ment Health. 2008;12(3):293-301. Epub 2008/08/30.
88. Patrick Cloos, Caroline F. Allen, Beatriz E. Alvarado, Maria Victoria Zunzunegui, Donald T. Simeon, Eldemire-Shearer D. 'Active ageing' : a qualitative study in six Caribbean countries. Ageing & Society. 2010;30:79-101.
89. Fortin MFea. Fundamentos e etapas do Processo de investigação. Loures: Lusodidacta; 2009.
90. Thompson P. A voz do Passado. 2ª Edição ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra; 1998.
91. Guizzo B, Krziminiski C, Oliveira D. O Software QSR NVIVO 2.0. Rev Gaúcha Enferm. 2003;24(1):53-60.
92. Leininger M. Critérios de Avaliação e de Crítica de Estudos de Avaliação Qualitativa. Aspectos Essenciais da Metodologia de Investigação: Formasau; 2007. p. 102-21.
93. Marin EC, Pozobon RdO. Sonhos que cruzam fronteiras: sentidos construídos a partir do processo migratório. Sociologias. 2010;Interface(24):382-409.
94. Grassi M, Melo D. Portugal na Europa e a questão migratória: associativismo, identidades e políticas públicas de integração. In: Papers W, editor. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa; 2007.

Apêndices

APÊNDICE I – ESTUDOS EMPÍRICOS DE ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO

Quadro 1 – Estudos sobre Envelhecimento Ativo (2007 – 2013)

ENVELHECIMENTO ATIVO						
Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
1. Vicente, F.R; dos Santos, S.M.A. (2013) (81) Brasil	<i>Avaliação multidimensional dos determinantes do envelhecimento ativo em idosos de um município de Santa Catarina.</i>	Avaliar os determinantes do EA em idosos com 60 até 70 anos, residentes em Rodeio-SC.	Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório- descritivo.	Amostra aleatória simples de 264 idosos, calculada no SestatNet.	Instrumento de avaliação multidimensional do EA (Aplicação do instrumento no domicílio). Análise estatística (SestatNet).	<ul style="list-style-type: none"> • Os idosos eram participativos na comunidade, realizavam trabalhos não remunerados (90,9%), e apresentavam índice significativo de queda (30,68%), porém pouca percentagem de hospitalização (4,92%). • Apesar das comorbidades apresentadas, mostravam-se satisfeitos com a vida e realizavam regularmente atividades de lazer e físicas. • Conclui-se que nem todos os idosos tinham uma avaliação positiva em cada determinante do EA, mas de maneira geral, apresentavam-se independentes e satisfeitos com a qualidade de vida.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
2. Farias, R. G.; Santos, S. M. (2012) (19) Brasil	<i>Influência dos determinantes do envelhecimento ativo entre idosos mais idosos.</i>	Perceber o EA entre os idosos mais idosos, tendo em conta os seus determinantes.	Abordagem Quantitativa. Estudo transversal, exploratório- descritivo.	87 idosos de ambos os sexos, (> 80 anos).	Inquérito domiciliar. Análise estatística (Web – SestatNet).	<ul style="list-style-type: none"> • Os idosos mantinham a independência e autonomia garantindo qualidade de vida, mesmo não alcançando todos os determinantes do EA (devido às suas limitações físicas). • Os determinantes do EA devem ser tidos como metas ao longo da vida, de forma a promover a independência e a autonomia. • Os determinantes com maior relevância e que contribuíam para a avaliação do EA de forma positiva foram: físicos, emocionais e cognitivos (pessoais), sociais e económicos. Estes podem ser traduzidos pela capacidade e saúde física, redes de apoio social, convívio familiar, rendimentos, atividades desenvolvidas e satisfação com a vida. • A maioria dos idosos (81,61%) estavam satisfeitos ou muito satisfeitos com a vida.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
3. Ferreira; et al (2012) ⁽⁸²⁾ Brasil	<i>Envelhecimento Ativo e sua relação com a independência funcional.</i>	Analisar os fatores determinantes para um envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.	Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório- descritivo (não menciona).	100 idosos de uma Unidade de Saúde da Família (60 - 93 anos).	Medida de independência funcional. Questionário sociodemográfico.	<ul style="list-style-type: none"> • O EA corresponde ao equilíbrio biopsicossocial, à integralidade do ser que está inserido num contexto social. A pessoa idosa insere-se neste contexto como capaz de desenvolver suas potencialidades. • O EA é capaz de possibilitar uma maior inserção na comunidade, através do fortalecimento de vínculos familiares e de amizade, de atividades de lazer e sociais e ao promover mudanças na vida quotidiana para melhorar a qualidade de vida. • Manter os idosos independentes funcionalmente é o primeiro passo para se atingir uma melhor qualidade de vida. • A prática de qualquer atividade e não apenas a física ajuda a manter e/ou melhorar a capacidade funcional. A atividade física é importante para um EA e saudável. • A capacidade funcional depende também de fatores demográficos, socioeconómicos, culturais, psicossociais e do estilo de vida. • É importante prevenir fatores de riscos para a capacidade funcional e para a saúde e promover a recuperação e reabilitação do que pode interferir diretamente na manutenção da capacidade funcional destes idosos.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
4. Ferreira; et al (2010) ⁽²⁰⁾ Brasil	<i>O envelhecimento Ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes.</i>	Compreender as representações sociais que pessoas idosas têm sobre o Envelhecimento Ativo.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório-descritivo (não menciona).	100 idosos independentes funcionais (60 - 93 anos).	Entrevista Análise de conteúdo (ALCESTE).	<ul style="list-style-type: none"> • O envelhecimento associa-se a conceitos negativos: velho, limitação, doença e inútil. • A representação negativa é acompanhada pelas dificuldades que a pessoa idosa enfrenta no quotidiano. • Pessoa idosa ativa associa-se a representações positivas: saúde, independência, alegria. • O envelhecimento, quando não associado à palavra ativo, relaciona-se a perdas e incapacidades, demonstrando as dificuldades vividas pelas pessoas idosas em aceitar esta fase da vida.
5. Ribeiro; et al (2009) ⁽⁸³⁾ Brasil	<i>Variabilidade no Envelhecimento Ativo segundo Género, Idade e Saúde.</i>	Análise da relação entre variáveis sociodemográficas, de saúde e participação em atividades físicas e ocupacionais.	Abordagem mista (Quantitativo e qualitativo). Estudo transversal.	155 idosos (≥60 anos) incluídos no Estudo Pensa. 28% homens e 72% Mulheres (Média de 70,25 anos de idade).	Entrevista. Questionário sociodemográfico Índice de Katz. Escala de Lawton e Brody. Análise estatística (System for Windows – SAS).	<ul style="list-style-type: none"> • No envelhecimento, os determinantes da saúde como a promoção da saúde física e mental, cultura, género, hábitos saudáveis, fatores psicológicos e genéticos, fatores ambientais, apoio social, educação, fatores económicos e trabalho, relacionam-se com estilos de vida ativos. • Os rendimentos e a escolaridade são determinantes do estilo de vida ativos e variáveis significativas do EA. • Determinantes sociodemográficos e o género estão associados à realização de diferentes padrões de atividades instrumentais, sociais e intelectuais. • Idades mais avançadas e a diminuição das capacidades físicas reduzem a adesão da pessoa idosa a estilos de vida mais ativos.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
6. de Vasconcelos, K. R. B.; et al (2007) ⁽⁸⁶⁾ Brasil	<i>O Envelhecimento Ativo na visão de participantes de um grupo de Terceira Idade.</i>	Analisar as percepções de pessoas idosas a respeito do Envelhecimento Ativo.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório- descritivo.	7 mulheres e 1 homem. Idade entre 60 e 80 anos), inseridos numa Universidade Aberta à Terceira Idade (há pelo menos seis meses).	Entrevista semiestruturada Análise de conteúdo – Bardin.	<ul style="list-style-type: none"> • Independente das perdas e limitações é possível ter-se um EA. • Para as pessoas idosas, o EA significa continuar envolvido em atividades (domésticas e sociais) que desejam e para as quais se sentem capazes de realizar e que proporcionem prazer e bem-estar, independente da idade. Envolve também continuar a criar e a inovar, no sentido de se manterem autónomos e participativos. • É importante ter saúde e comportamentos que promovam a autonomia e independência, para obter uma maior qualidade de vida e EA.
7. Stenner, P.; McFarquhar, T.; Bowling, A. (2011) ⁽²¹⁾ Gra- Bretanha	<i>Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively</i>	Explorar os significados subjettivos associados ao EA.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório descritivo (Não menciona).	24 mulheres e 18 homens (Idade entre 72 e 92 anos).	Entrevista semiestruturada Análise temática (Atlas.ti 5.2)	<ul style="list-style-type: none"> • EA foi um conceito muito significativo para a maioria dos participantes. • O EA é determinado por fatores físicos (manter-se fisicamente ativo e fazer exercícios físicos), mentais (manter-se mentalmente ativo) e sociais (participar em convívios familiares e com amigos; frequentar clubes ou igrejas; desenvolver trabalhos de voluntariado; participar em atividades desportivas e sair para fazer as refeições). Estes fatores também emergiram de forma multifacetada em outras atividades (interesses e <i>hobbies</i>, cuidar da família, interagir socialmente, conduzir carro, manter uma boa aparência e manter-se ativo).

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e análise de dados	Conclusões
8. Bowling, A. (2009) (84) Grã- Bretanha	<i>Perceptions of active ageing in Britain: divergences between minority ethnic and whole population samples.</i>	Identificar percepções e associações com o EA entre amostras homogêneas e eticamente diversas de pessoas idosas da Grã- Bretanha .	Abordagem Quantitativa. Estudo exploratório, transversal e longitudinal.	1- <i>Ethnibus survey (transversal)</i> : Minorias étnicas da Grã-Bretanha que vivem em casa, com +65 anos: indianos, paquistaneses, caribenhos e chineses. 2- <i>Omnibus survey (transversal)</i> : Pessoas britânicas que vivem em casa, com +65 anos. 3- <i>Omnibus survey (longitudinal)</i> : Pessoas britânicas que vivem em casa, com +65 anos	Entrevista. Análise estatística	<ul style="list-style-type: none"> • A definição de EA pelos participantes incluiu fatores físicos (ter saúde, boa condição física e praticar exercícios físicos), psicológicos (atitude positiva) e sociais (participação social). • O grupo das minorias étnicas relacionaram menos o EA com o ter saúde e boa condição física. • O grupo das minorias étnicas era menos ativo do que os outros participantes. • A qualidade de vida e a independência foram consistentemente associadas ao EA em todas as amostras. • Os inquiridos apresentam uma definição mais multidimensional do EA do que o modelo da OMS.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
9. Ann Bowling (2008) ⁽⁸⁷⁾ Grã- Bretanha	<i>Enhancing later life: how older people perceive active ageing?</i>	Identificar as percepções do envelhecimento ativo das pessoas idosas e compará-la com a literatura e com as percepções do envelhecimento bem sucedido e de qualidade de vida das pessoas idosas.	Abordagem quantitativa. Estudo Transversal.	337 pessoas com ≥ 65 anos a viver em casa na Grã- Bretanha.	Entrevista. Análise estatística	<ul style="list-style-type: none"> • As percepções do EA com maior destaque foram: Ter/manter a saúde física e a funcionalidade, lazer e atividades sociais, funcionamento e atividade mental, relações e participação sociais. Como subcategorias, ligadas às categorias principais, emergiram: exercício – desporto, ginásio, jogos, caminhadas, danças; frequentar clubes, fazer trabalho de voluntariado, sair, manter-se ocupado, ter hobbies, atividades e participação sociais e exercitar a mente com palavras cruzadas, jogos de cartas, manter-se atualizado com as questões políticas e sociais. • Teve destaque como determinante do EA, a prática de exercícios físicos e mentais para promover a saúde e a funcionalidade. • Preditores de uma auto-avaliação de EA mais positiva e independente foram: ter uma boa saúde e qualidade de vida. Sendo a qualidade de vida a meta do EA. • De um modo geral, um terço dos respondentes consideravam-se “muito ativos”, e cerca de metade “razoavelmente ativos”.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
10. Paúl, C; Ribeiro, O; Teixeira, L. (2012) (85) Portugal	<i>Active ageing: An empirical approach to the WHO model.</i>	Validar o constructo do EA e testar empiricamente o modelo da OMS do EA numa amostra da comunidade sénior.	Abordagem Quantitativa. Estudo transversal.	1322 pessoas com idade entre 55 a 101 anos (média 70,4 anos).	Questionário (seis determinantes do modelo EA da OMS). Dados sociodemográficos. Escala: Minimental State Examination – (MMSE). Lubben Social Network Scale (LSNS). General Health Questionnaire (CHG-12). Life Orientation Test-Revised (LOT-R). NEO Personality Inventory. World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). Inventory of Life Satisfaction; Mini Peak Flow Meter. Análise estatística.	<ul style="list-style-type: none"> • O modelo do EA da OMS não foi confirmado, na medida em que a maioria dos grupos de determinantes não são nem independentes, nem significantes. • Foi obtido um modelo de seis factores (saúde, componente psicológico, desempenho cognitivo, relações sociais, componente bio-comportamental e personalidade). • As variáveis psicológicas parecem dar um contributo importante para o constructo de EA. • Espera-se que o perfil do EA varie consoante os contextos e as culturas, podendo ser usado/útil para desenvolver intervenções específicas baseadas na comunidade e no indivíduo.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
11. Cloos, P. et al (2010) (88) Canadá	<i>Active ageing: a qualitative study in six Caribbean countries.</i>	Documentar a percepção de pessoas idosas de seis países caribenhos sobre o EA e fazer recomendações para melhorar a sua situação com base nos seus relatos.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório.	Bahamas (33: 25 mulheres e 9 homens). Barbados (31: 23 mulheres e 9 homens). Guiana (55: 28 mulheres e 27 homens). Jamaica (56: 36 mulheres e 20 homens). Suriname (24: 12 mulheres e 12 homens). Trinidad (40: 23 mulheres e 26 homens) Com +60 anos.	Grupo focal (31). Análise comparativa de Glaser e Strauss.	<ul style="list-style-type: none"> • Desigualdade de oportunidades para aceder a cuidados de saúde e de serviço social, transporte público, rendimentos e alimento, decorrente da condição socioeconómica e da localização. • Serviços de apoio domiciliário insuficiente ou inexistente. • Algumas pessoas idosas recebem apoio social e financeiro dos familiares enquanto outros enfrentam o isolamento e a privação. • A participação social é influenciada pelo local, condição física, situação financeira, ser membro de associação e ter acesso a transporte. • Os benefícios de proteção social não fornecem rendimentos adequados e algumas pessoas idosas enfrentam insegurança por falta de alimentos. • Concluiu-se que uma abordagem compreensiva e multisectorial usando o referencial do EA deveria ser implementada para assegurar um processo de envelhecimento saudável.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
12. Clarke, A.; Warren, L. (2007) (22) Inglaterra	<i>Hopes, fears and expectations about the future: what do older people's stories tell us about active ageing?</i>	Explorar o envelhecimento ativo no contexto da vida das pessoas mais velhas.	Abordagem Qualitativa. Estudo do tipo exploratório- descritivo (não menciona).	23 pessoas idosas (10 mulheres e 13 homens) com idades entre 60 e 96 anos.	Entrevista.	<ul style="list-style-type: none"> • O EA deve oferecer opções para a vida, a ser vivido em todas as fases da vida. O EA inclui a preparação para a morte. • Os idosos analisam e planeiam o seu futuro. Grande parte do enfoque das pessoas mais velhas é nas necessidades individuais, comportamentos e relacionamentos. • A capacidade económica e uma boa saúde são importantes determinantes, sendo que na ausência de saúde, a parte económica pode ajudar a estabelecer o equilíbrio. • Compreender o que as pessoas desejam no presente implica ter em conta a história de vida da pessoa, bem como desejos do passado e para o futuro. • A funcionalidade e capacidade física e os determinantes económicos (finanças, emprego e aposentadoria) não são os únicos fatores determinantes. No entanto, influenciam muito a forma de viver mais ou menos ativa. • Para um EA, é necessário a estimulação mental e manter o interesse nas atividades quotidianas em que se envolve como: leitura, exercício físico, jogos de estimulação cognitiva ou simplesmente estar sentado.

ENVELHECIMENTO ATIVO E MIGRAÇÃO INTERNACIONAL

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
13. Bolzman, C.; Kaeser, L. (2012) ⁽⁷⁹⁾ Suiça	<i>Active Ageing and immigrants elders: possible relation? Exploring the case of Switzerland.</i>	Explorar até que ponto a noção de EA se aplica aos imigrantes idosos. Analisar as condições de vida dos imigrantes mais velhos, suas expectativas sobre a aposentadoria e a forma como eles a vivem.	Abordagem mista (Estudo Qualitativo e Quantitativo). Estudo exploratório - descritivo.	442 imigrantes espanhóis e italianos, com idades entre os 55 e os 64 anos, residentes em Geneva e Basel City na década de 1990.	Entrevista. Grupo Focal. Análise Temática.	<ul style="list-style-type: none"> • A saúde dos migrantes foi avaliada como sendo uma dimensão vulnerável. • Procuram inserir-se em atividades mesmo tendo limitações no âmbito da saúde e essas atividades eram entendidas como tendo poder terapêutico. • As atividades realizadas pelos migrantes idosos fazem parte de um contexto social e comunitário, na qual se inserem as redes sociais. As atividades que realizavam era para ocupar o seu tempo, mas acima de tudo para se sentirem bem com eles • A mulher deixa de ter um trabalho remunerado, mas mantém as atividades domésticas e o seu papel no âmbito familiar como antes, mantendo as atividades de lhe dão prazer. O homem procura novas atividades no quotidiano e redefinir o seu papel em contexto familiar. • Os migrantes desejavam sentir-se úteis, principalmente no seio familiar, assim como estarem envolvidos em atividades de voluntariado (ajudar pessoas mais velhas e com limitações). • A aposentadoria é a fase de merecido descanso, para desfrutar a vida, ter tempo para si mesmo e para os amigos e passar mais tempo com a família.

Autores Ano Local	Título	Objetivo(s)	Tipo de Estudo	Amostra	Recolha e Análise de Dados	Conclusões
14. Backström, B. (2012) (80) Portugal	<i>Envelhecimento activo e saúde num estudo de caso com idosos imigrantes.</i>	Entender a relação entre as condições socioeconómicas, a saúde e o envelhecimento ativo em migrantes idosos.	Abordagem Qualitativa. Estudo exploratório descritivo (não menciona).	22 idosos cabo- verdianos de ambos os sexos, divididos em dois grupos com graus socioeconómicos diferentes (maior e menor capacidade económica).	Entrevista semiestruturada. Análise de conteúdo temática.	<ul style="list-style-type: none"> • Os migrantes idosos ativos estão inseridos em atividades sociais e estão ocupados. Os com mais capacidade económica participam como líderes e em atividades recreativas culturais, bem como em atividades físicas. A situação económica favorável ajuda no envelhecimento ativo. • A saúde, relacionada com a situação socioeconómica, permite ter um envelhecimento mais ou menos ativo. Apesar das menores condições de saúde é possível ser-se ativo e feliz, quando compensado por uma boa situação económica. Já o grupo menos favorável economicamente e sem saúde acaba por ter o tipo de atividades limitado (ir à igreja, atividades em casa, líder associativo, atividades em família, agricultura, trabalhos formais – domésticas, atividades domésticas pessoais). • A prática de exercício físico é de carácter predominantemente masculino. Quando praticado pelas mulheres, estas pertencem ao grupo com maior capacidade económica. • A ocupação dos tempos livres aparece ligada ao estatuto social. As atividades de leitura, cinema, ouvir música, conviver com amigos, conversar, passear são mencionadas principalmente por pessoas com maior capacidade económica.

APÊNDICE II– GUIÃO DA ENTREVISTA

I – Caracterização do/a participante		
1.1. Nome:		
1.2. Idade: (em anos)	1.3. Data de Nascimento: / /	1.4. Sexo: F () M ()
1.5. Estado civil: () Solteiro () casado () união de facto () viúvo () divorciado		
1.6. Religião:	1.7. Escolaridade:	
1.8. Local de residência:		
1.9. Nacionalidade:	1.10. Naturalidade: (freguesia/distrito)	
1.11. Situação profissional:		
1.12. Número de filhos e idade:		
II - Migração de Portugueses/as para França		
<p>2.1. Quantas vezes emigrou? Para que países?</p> <p>2.2. Em que ano emigrou para a França?</p> <p>2.3. Como descreve a situação de Portugal na época em que emigrou para a França (social, política e económica)?</p> <p>2.4. Quais as razões que o/a levaram a emigrar para a França? Quais as expectativas em relação ao país de destino?</p> <p>2.5. Qual foi o tipo de migração (legal/ilegal)?</p> <p>2.6. Emigrou sozinho/a? Se sim, formou família no país de acolhimento? Deixou membros da família em Portugal quando emigrou? Quais familiares? Tinha família em França? Se sim, quais familiares?</p> <p>2.7. Como descreve o local onde vivia (vizinhança, comunidade)? Como foi para si e sua família o processo de inserção no país de acolhimento em termos de conflitos/discriminação e processos de adaptação cultural (língua, religião, ethos do trabalho, organização do quotidiano, etc.)?</p> <p>2.8. Exercia alguma profissão antes de emigrar?</p> <p>2.9. Como descreve o contexto laboral na França? Como era a relação com as entidades patronais?</p> <p>2.10. Que tipo/s de atividade/s profissional/is exerceu na França (formal, informal)? Evoluiu a sua qualificação profissional ou académica na França?</p> <p>2.11. No país de destino tinha acesso a apoios de saúde, sociais ou educacionais? Se não, porquê?</p> <p>2.12. O que significou a experiência de migração para a França? Sente que a migração para a França influenciou a sua forma de ser e estar na vida?</p> <p>2.13. Quando retornou a Portugal? Quais as razões que teve para retornar a Portugal?</p> <p>2.14. Descreva a situação social, política e económica da França e de Portugal, na época do retorno?</p> <p>2.15. Que mudanças o retorno a Portugal trouxe para a sua vida e de sua família?</p> <p>2.16. Tornou a voltar para a França? Porquê?</p> <p>2.17. O que significou para si a experiência de retorno a Portugal?</p>		

III - Envelhecimento Ativo de Migrantes Portugueses/as

- 3.1. Como se vê e se sente na fase atual de sua vida?
- 3.2. Quais os aspetos positivos desta fase atual de sua vida? O que contribui para isto?
- 3.3. Quais os aspetos negativos desta fase atual de sua vida? O que contribui para isto?
- 3.4. Que atividades desenvolve atualmente (vida pessoal, familiar, profissional e social)?
- 3.5. O que faz atualmente que dá a si prazer na vida?
- 3.6. O que significa para si o envelhecimento ativo?
- 3.7. Considera ter um envelhecimento ativo? Porquê?
- 3.8. Houve alguma coisa que o/a motivou a envelhecer de forma mais ativa? Se sim, o quê?
- 3.9. Quais são os benefícios de envelhecer de forma ativa?
- 3.10. Comparando-se com pessoas com a mesma idade que a sua, identifica diferenças na forma como vivem e nas atividades em que se envolvem?
- 3.11. Quais são os seus projetos para o futuro na vida pessoal e familiar?
- 3.12. Acha que a experiência da migração influenciou o seu envelhecimento?
- 3.13. Como considera a sua saúde, na época da migração para a França?
- 3.14. Foi-lhe requerido exames de saúde antes da migração? Quais?
- 3.15. Necessitou e teve acesso a cuidados de saúde? Que problemas de saúde teve enquanto esteve em França?
- 3.16. Como descreve os cuidados de saúde em França? Quais as diferenças entre os cuidados de saúde em França e Portugal?
- 3.17. A migração para a França afetou a sua saúde? Se sim, de que forma?
- 3.18. Notou alterações nos cuidados de saúde em Portugal quando retornou? Se sim, quais?
- 3.19. Enfrentou barreiras de acesso aos cuidados de saúde, no retorno a Portugal?
- 3.20. O retorno a Portugal afetou a sua saúde? Explique.

APÊNDICE III- CATEGORIAS E SUBCATEGORIAS DO ESTUDO

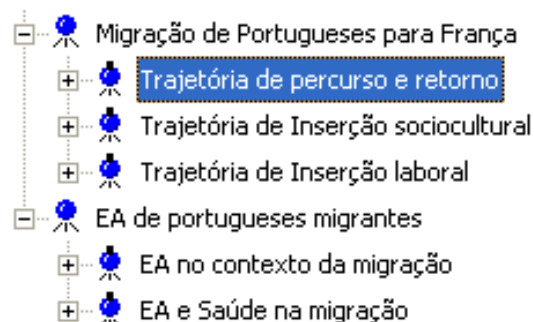


Figura 2 – Visualização das categorias e subcategorias do estudo

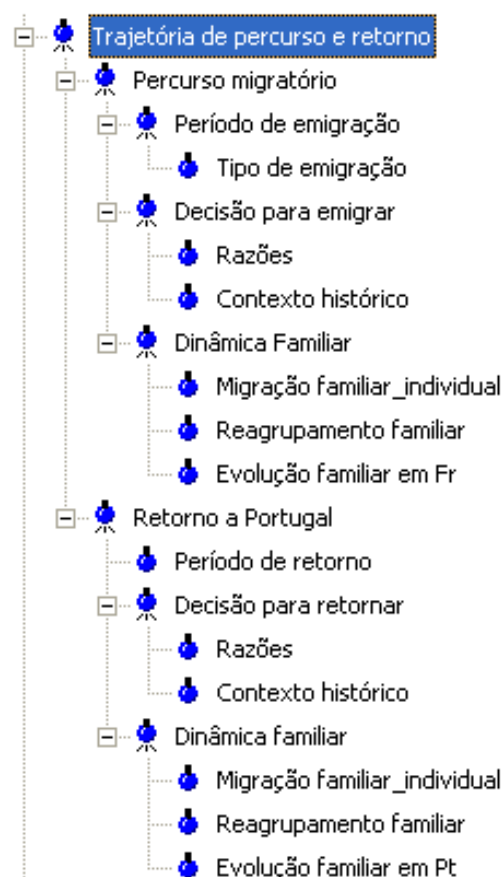


Figura 3 – Visualização da subcategoria Trajetória da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.

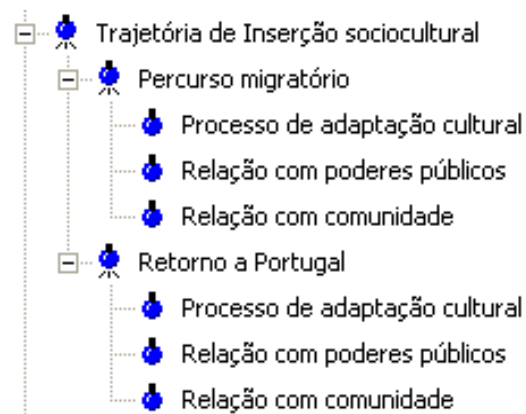


Figura 4- Visualização da subcategoria Inserção sociocultural na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.

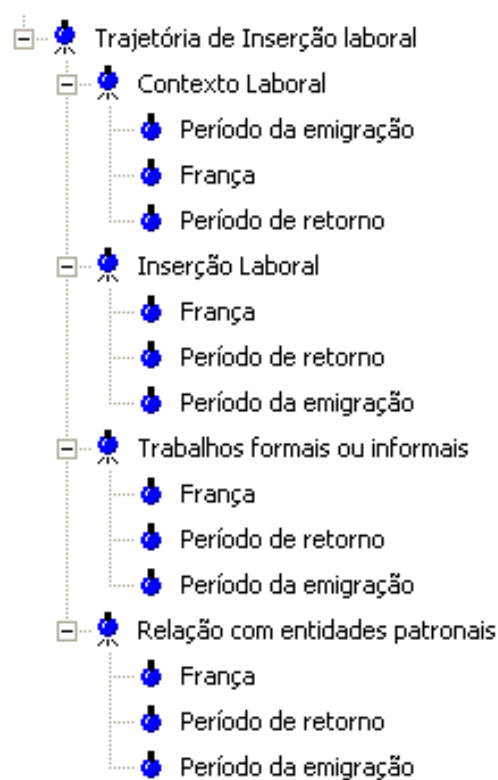


Figura 5 - Visualização da subcategoria Inserção laboral na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.

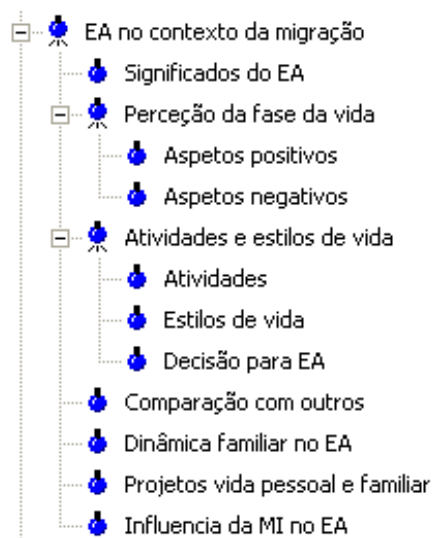


Figura 6 - Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo no contexto da migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.

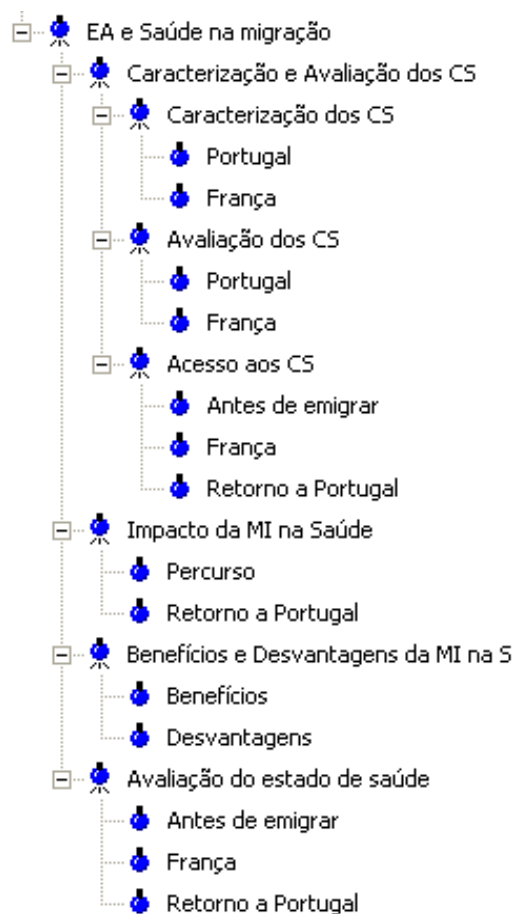


Figura 7 - Visualização da subcategoria Envelhecimento Ativo e saúde na migração de percurso e retorno e suas sub-subcategorias.

**APÊNDICE IV – CONVITE À PARTICIPAÇÃO E DECLARAÇÃO DO
CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**



UNIVERSIDADE DE AVEIRO

SECÇÃO AUTÓNOMA DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE

MESTRADO EM GERONTOLOGIA

Introdução

O meu nome é Inês Gomes Marques, sou aluna do Mestrado em Gerontologia da Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro e, sob a orientação das professoras doutoras Alcione Leite Silva e Catarina Gomes, estamos desenvolvendo um estudo, denominado **Narrativas de Pessoas Idosas, residentes em Portugal, sobre a Migração para França de percurso e retorno**. Deste modo, gostaríamos de o/a convidar a participar neste estudo.

Contudo, antes de decidir se aceita participar, é importante que compreenda os objetivos do estudo e o que o envolve. Peço-lhe que leia atentamente as informações que se seguem e que as discuta com parentes e/ou amigos/as se assim o desejar. Sinta-se à vontade para me contactar e colocar todas as questões que lhe surjam, caso alguma informação não esteja suficientemente clara ou queira mais informações (o número de telefone e morada encontram-se no final desta folha).

Será que sou a pessoa adequada para participar neste estudo?

Para participar neste estudo, deverá ter idade a partir dos 65 anos; vivido mais de cinco anos em França; e estar a residir em Portugal.

Sou obrigado a participar no estudo?

A decisão de participar ou não no estudo é sua! Se decidir participar, ser-lhe-á pedido que assine a folha do consentimento informado e que participe numa entrevista.

Se decidir participar e depois quiser desistir, poderei fazê-lo a qualquer momento? O que irá acontecer se eu decidir participar?

Se decidir participar no estudo, será entrevistado por mim, Inês Gomes Marques, aluna de Mestrado da Secção Autónoma das Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro. A duração prevista para a entrevista é de 90 minutos e terá lugar num local a combinar. Durante a entrevista, serão realizadas perguntas sobre o seu percurso como emigrante e retorno a Portugal, focando a sua identidade, saúde e processo de

envelhecimento. **Não é obrigado a responder a todas as perguntas. Responde apenas às perguntas que achar conveniente.** O horário da entrevista será combinado consigo para que não interfira com o seu quotidiano.

Quais são os possíveis benefícios de participar neste estudo?

O estudo realiza-se no âmbito de um projeto de Mestrado e não têm, para si, diretamente benefícios. Os resultados deste estudo irão ajudar a perceber qual a influência da migração na identidade, saúde e processo de envelhecimento de pessoas que emigraram para França e retornaram a Portugal.

O que acontecerá aos resultados do estudo?

Uma vez concluído o estudo, os seus resultados serão apresentados sob a forma de dissertação de Mestrado e poderão também vir a ser publicados numa revista de investigação.

Será assegurada a confidencialidade dos dados?

O seu anonimato será sempre garantido, para o que a informação recolhida será codificada e mantida estritamente confidencial para todos os que não estejam diretamente envolvidos no estudo.

Contacto da mestranda (caso queira colocar dúvidas ou questões):

Inês Marques – TLM: 963553309 Email: igm@ua.pt

Contacto da orientadora:

Alcione Leite Silva – TLM: 961680925 Email: alsilva@ua.pt

Declaração de Consentimento Informado

Eu, abaixo assinado,.....tomei conhecimento do estudo em que serei incluído e compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar, que versou sobre os objetivos, métodos e finalidade.

Por favor, responda às questões que se seguem fazendo uma cruz na resposta apropriada:

	Sim	Não
Tive acesso à Informação acerca do estudo		
Foi-me permitido colocar questões e discutir sobre o estudo		
Estou satisfeito com as respostas às minhas perguntas		
Falei com Inês Marques		
Eu compreendo que posso desistir do estudo em qualquer altura		
Eu concordo em participar neste estudo		

Por isso aceito ser entrevistado/a pela investigadora no âmbito do estudo referido.

Data:

Assinatura do/a participante:

.....

Nome da investigadora:

Assinatura da investigadora:

.....

APÊNDICE V – CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

Indivíduo	Sexo	Idade/ Anos	Est. Civil	Habilitações Académicas	Religião	Residência	Naturalidade	Situação Profissional	Nº Filhos	Ída	Retorno
EH1	Masc.	65 anos	Casado	4ª Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias - Viseu	Pinho – Vila Real	Aposentado	2	1970	1982
EH2	Masc.	65 anos	Casado	4ª Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias – Viseu	Arcozelo das Maias - Viseu	Trabalhador por conta própria	3	1970	1984
EH4	Masc.	66 anos	Casado	4ª Classe	Outro	Pinheiro de Lafões – Viseu	Bairrada - Aveiro	Aposentado	4	1965	1986
EH5	Masc.	75 anos	Casado	NA	Cristão Católico	Pinheiro de Lafões – Viseu	Sever do Vouga - Aveiro	Aposentado	4	1963	1973
EH6	Masc.	65 anos	Casado	4ª Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	2	1974	2008
EH7	Masc.	65 anos	União de facto	3ª Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades – Viseu	Oliveira de Frades – Viseu	Aposentado	1	1970	1985
EH8	Masc.	71 anos	Casado	1ª Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades – Viseu	Baiões - Viseu	Aposentado	4	1969	2002
EH9	Masc.	67 anos	Casado	4ª Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades - Viseu	Guarda	Aposentado	2	1966	2001
EM1	Fem.	69 anos	Viúva	4ª Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	2	1971	2008
EM2	Fem.	65 anos	Casada	4ª Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	2	1974	2001

EM3	Fem.	68 anos	Viúva	3 ^a Classe	Cristão Católico	Ribeiradio – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	2	1973	2002
EM5	Fem.	73 anos	Casada	3 ^a Classe	Cristão Católico	Pinheiro de Lafões – Viseu	Pinheiro de Lafões – Viseu	Aposentado	4	1967	1976
EM6	Fem.	72 anos	Viúva	3 ^a Classe	Cristão Católico	Arcozelo das Maias – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	2	1970	1982
EM7	Fem.	65 anos	Casada	4 ^a Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades – Viseu	São Pedro do Sul – Viseu	Aposentado	4	1971	2002
EM8	Fem.	65 anos	União de facto	4 ^a Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades – Viseu	Covilhã	Aposentado	1	1972	1985
EM9	Fem.	70 anos	União de facto	4 ^a Classe	Cristão Católico	Oliveira de Frades – Viseu	Arcozelo das Maias – Viseu	Aposentado	1	1972	2009

Quadro 2 – Caracterização dos Participantes